प्रकाशक,
सस्ता साहित्य मण्डल
कनाट सरकस, नई दिल्ली

प्रथम बार : मार्च १९५३
मूल्य दो रुपया

मुद्रक
जे० के० शर्मा
इलाहाबाद लॉ जर्नल प्रेस
इलाहाबाद

भूमिका

"आरोग्य'[1] की डाकमे रोज आनेवाले अनेक पत्रोमेसे चुनकर नमनेकी भांति आधे दर्जन पत्र इस पुस्तकके आठवें अध्यायमे दिये गये है। इनमें हर पत्रमे पृथक्ता होते हुए भी तीन बातोमें प्राय एकता दिखाई देती है:

१ पेट खराब है।

२ कब्ज है।

३. डाक्टर वैद्योकी तमाम दवा कर हारे, कोई फायदा न हुआ।

सब रोगियोमे दूसरे दस-पाच लक्षणोंके साथ उपर्युक्त दो लक्षणोका अवश्य पाया जाना हमें सहजमें इस परिणामपर पहुचाता है कि रोगोमें मूल लक्षण दो है, बाकी गौण है। अन्य सारे लक्षण इन्ही दोकी शाखा-प्रशाखा है, ऐसा समझने और माननेके हमारे पास कई दृढ आधार है। इन पत्र लेखकोमेंसे दस-पद्रह प्रतिशत उपचारके लिए प्राकृतिक-चिकित्साकी शरण लेते है और उनके उपर्युक्त दो लक्षणोके दूर होनेपर शेष सब एक-एक करके अपने आप चले जाते है।

हजारो रोगियोका इलाज देखने-सुननेके बाद लेखकके मनमें अब इस संबधमे कोई शका नही रह गई है।

अद्वैतवादी मनोवृत्तिके कारण लेखक इन दो लक्षणोको भी एक करना चाहता है। पेट यानी पाचनकी खराबीसे कब्ज होता है या कहिए कब्जके कारण पेट खराब होता है। मूलमे बात एक है, रोग भी एक है।

---

[1] गोरखपुरसे प्रकाशित स्वास्थ्य संबंधी मासिकपत्र।

अपने लिए प्रत्यक्ष होते हुए भी पाठकोंके संतोषके लिए इस संबंधमें आयुर्वेदके सर्वप्रसिद्ध ग्रंथ चरक और वागभटके एक-दो प्रमाण यहां देना अनुचित न होगा।

चरकमें कहा है :

"अग्नि दोषान्मनुष्याणां रोगसंघा पृथग्विधाः
मलवृद्धया प्रवर्तन्ते विशेषेणोदराणि तु।"

जठराग्निके (पटके) दोपसे रोगोंकी जमात जमा होती है। मलवृद्धि रोगोंका और विशेपत. उदर रोगोंका कारण होती है।

वागभट् कहते है :—

"रोगाः सर्वेऽपि मदेऽग्नौ सुतरामुदराणि च।
अजीर्णान्मलिनैश्चान्नैः जायन्ते मलसंचयात्॥"

सव रोग मलसचय और मंदाग्निसे होते है। सव विकारोंका संबंध उदरसे है। अजीर्ण मंदाग्निका कारण होता है और वह अजीर्ण मलिन—गलत खूराकके कारण होता है।

चरक और वागभट् दोनों इस वातमें सहमत है कि सव रोगोंका कारण मल है। चरकने "मलवृद्धया" कहा है, वागभट्ने "मलसंचयात्", जरा भी फर्क नही है।

अव मलवृद्धिसे होनेवाले उदर रोगके आरंभिक लक्षणोंकी सूची चरककी जवानी सुनिए और आठवें अध्यायमें दिये गये पत्रोंमें जो अनेकानेक रोग वताये गये है उनसे मिलान कीजिए।

क्षुन्नाशः स्वादुता स्निग्ध गुर्वन्नं पच्यते चिरात्।
भुक्तं विदह्यते सर्वं जीर्णाजीर्णं न वेत्ति च॥
सहते नाति सौहित्य शोफश्च पादयोः।
शश्वद्बलक्षयोऽल्पेपि व्यायामे श्वासमृच्छति॥

पुरीष निचयो वृद्धिरुदावर्तकृता च रुक्।
वस्तिसन्धौ रुगाध्मानं वर्धते पाटचतेऽपि च॥
आतन्यते च जठरं लघ्वल्प भोजनैरपि।
राजीजन्म वलीनाश इति लिंगं भविष्यताम्॥

भूखका नाश, मुंहका हमेशा मीठा स्वाद, भारी और चिकनी चीजोका देरसे पचना, खाने-पीनेपर जलन होना, खूराक पचने न पचनेका पता न चलना, पेटभर खा लेनेपर अति कष्ट अनुभव करना, पैरोमें कुछ-कुछ सूजन होना, रोज-रोज कमजोरी बढना, थोडी-सी मेहनतसे हाफना, पेटमे मलका जमा होना, पेट बढना, पेटके आस-पासके हिस्सोमे वेदना, पेट फूलना, हल्के और थोडे खानेसे भी पेटका तन जाना, छेदनेकी-सी पीडा होना, फटने लगना, पेटमें नसें दिखाई देना आदि उदर रोगके लक्षण है।

चरककारने उदर रोगसे आगे जाकर अनेक असाध्य रोगोकी उत्पत्ति वतलाई है। नई खोज भी इस मतका पूर्ण समर्थन करती है।

हर रोगीके पत्रमे रहनेवाला तीसरा विषय कि "डाक्टर वैद्योकी तमाम दवा कर हारे, कोई फायदा न हुआ।"—भी विचारणीय है। इसका मुख्य कारण यह है कि डाक्टर, वैद्य रोगकी जडपर ध्यान न देकर डाल-पत्तोको देखते है। रोग, या कहिये उसके कुछ लक्षण, दवासे, कुछ दिनोंके लिये दवाये जा सकते है, लेकिन रोगकी जड दवासे नही जा सकती। दवासे रोग जो जाते जान पड़ते है, उसका कारण दवा नही, प्रकृति है। प्रकृति ही है जो मनुष्यको आराम रखती है, करती है। अग्रेजीमें कहावतकी भाति यह छोटा वाक्य चलता है—"Nature cures itself" हिंदीमें कहावत है, "वैद करै वैदाई, चंगा करै खुदाई।"

दवा मर्जके अच्छे होनेमे उल्टे देर लगाती है। दिनोमे आराम होनेवाला रोग, महीनो दवा होते रहनेपर भी जाता नही है। दवासे रोग जानेका भ्रम ही हमे दवाके जालमें फसाता है।

रोगियोंके पत्र देखकर यह इच्छा होना स्वाभाविक ही है कि इन सबको राहतका रास्ता वताया जाय। इसी नीयतसे यह पुस्तक लिखी गई है।

पाठकोंको पुस्तकमें संस्कृतके, खासकर चरक और सुश्रुतके अधिक अवतरण मिलेंगे। कारण यह है कि अपने विषयको स्पष्ट करने और समझानेके लिए जितना सुंदर सारगर्भित विवेचन लेखकको इन ग्रथोमें मिला, उतना अन्यत्र नही मिला। थोड़ेमें अधिक कहनेकी—"गागरमें सागर भरनेकी—" सस्कृत ग्रथकारोमें खूबी रही है। अग्रेजीमे इस विषयपर बहुत साहित्य है, लेकिन पन्ने ज्यादा होनेपर भी उनमें सार कम मिलता है।

महात्मा गांधीकी पुस्तकोसे कई अवतरण लेनेका कारण यह है कि भारतीय भाषाओंके साहित्यमें कोई दूसरा महान् व्यक्ति नही पाया जाता, जिसने कब्ज, मिट्टी, पानी, एनिमा जैसी रोजमर्राकी चीजोंके बारेमें इतनी लगनसे लिखा हो। भारतके ही नही, दुनियाके शायद किसी महान् पुरुषने इन विषयोंपर कलम नही उठाई। संभवत. सब यही समझते रहे कि शरीर डाक्टर वैद्योंका विषय है—यद्यपि शरीर सबके रहा।

जहांतक मुझे मालूम है, हिंदीमें ही नही, भारतकी समृद्ध समझी जानेवाली दूसरी भाषाओमे भी, कब्जके सबधमें इस प्रकार विचार करनेवाली दूसरी पुस्तक अबतक नही लिखी गई है। आशा है कि कब्जका रूप समझकर और उसके कारण जानकर, उसका निवारण करनेमे तथा उससे बचे रहनेमें इस किताबसे पाठकोको पूरी सहायता मिलेगी।

पाठक इतना और समझ ले कि कब्जको मिटानेकी अपेक्षा, कब्ज होने न देना ज्यादा आसान है। इसीलिए इस पुस्तकमें कब्जके कारणोंपर विस्तारसे विचार किया गया है। प्राय. देखा जाता है कि बड़े ही नही, बच्चे भी, खानपान आदिकी खराबियोंके कारण कब्जके शिकार हो जाते हैं। उनका वह कब्ज बड़े होनेतक चलता है और कई भयकर रोगोंका कारण बन जाता है।

किसी भी रोगके लिए चिकित्सकके पास दौड़नेके पहले आंतोकी शुद्धिका प्रयत्न करके देखना चाहिए। इससे सौमे अस्सी वार आप चिकित्सक-के यहा दौडनेसे जरुर बच जायगे। मै कहूगा कि इस वातमे आप विल्कुल सशय न करे।

अतमे उन सब ग्रथकारोंके प्रति मै अपनी कृतज्ञता प्रकट करता हू कि जिनके ग्रथोको पढ़कर मैने इस पुस्तकके लिए कुछ सामग्री प्राप्त की है; साथ ही अपने उन वडे-छोटे साथियोंके प्रति भी कि जिन्होने मुझे इस पुस्तककी तैयारीमे किसी तरहकी मदद की है। उनमेसे कुछने तो पुस्तककी कापिया पढ-पढकर ही अपनी शौच-सवधी आदते बदल ली। पहले हाजतको, जहातक हो सकता था, मारना अच्छा मानते थे, अव हाजत आते ही पाखानेकी ओर भागने लगे, जो दिनमे एक वार जाना स्वास्थ्यका वडा लक्षण समझते थे, वे दो वार जानेकी इच्छा करने लगे। उन्होने स्वीकार किया कि इससे उन्हे फायदा हुआ है। एक लेखकके लिए इससे ज्यादा खुशीकी वात और क्या हो सकती है कि किताबकी शक्लमे आनेके पहले उसकी रचनामे कुछ लोग लाभ प्राप्त कर सके।

अव नाम लेकर जिन्हे धन्यवाद देना आवश्यक है, उनमे एक, हिंदू-विश्वविद्यालयके प्रो० आयुर्वेदाचार्य डाक्टर भास्कर गोविंद घाणेकर वी० एस्-सी०, एम्० वी० वी० एम्० है। इन्होने प्रेमपूर्वक इस पुस्तककी दूसरे प्रूफकी पूरी कापी पढनेका और कई उचित सुझाव देनेका मुझपर विशेष अनुग्रह किया है।

गोरखपुर
१६–२–५३

महावीरप्रसाद पोद्दार

कब्ज

कारण और निवारण

विषय-सूची

चित्र-सूची

प्रमाण ग्रन्थ

१ चरक

२ सुश्रुत

३ भावप्रकाश

४ स्वास्थ्य पाठावली (आयुर्वेदाचार्य भास्कर गोविंद घाणेकर)

५ मानव शरीर रहस्य (डा० मुकुंदस्वरूप वर्मा)

६ व्यायाम ज्ञानकोष (मराठी) नवां खंड

७ हमारे शरीरकी रचना (डा० त्रिलोकीनाथ वर्मा)

८ आरोग्य साधन (गांधीजी)

९ आरोग्यकी कुंजी („)

१० Crippled Colon (J. Harvey Kellog M.D.)

११ New Dietitics „

१२ Rational Hydrotherapy „

१३ New Science of Healing (Luis Kuhne)

१४ Royal Road to Health (Charles A. Tyrell. M.D.)

१५ Chronic Constipation (J. Ellis Barker)

१६ Constipation and Civilisation (H.C. Thomson)

१७ Encyclopedia of Health 7th Volume(Macfaddan)

कब्ज

कारण और निवारण

: १ :

कब्जकी व्यापकता

कब्ज केवल हिंदुस्तानका ही रोग नही है, जहां कहीं मनुष्य है, कब्ज है। हिंदुस्तानके शिक्षित कहलानेवाले लोग तंदुरुस्तीके नाते यूरोप और अमेरिकावालोको भाग्यशाली मानते है, लेकिन वहा सब दवाओसे जुलावकी दवाका ज्यादा बिकना, सिद्ध करता है कि कब्ज वहां अधिक-से-अधिक है।

सन् १९२५में अमेरिकाके एक प्रतिष्ठित पत्रने वहां हर साल १५,००,००,००० (पद्रह करोड़) रुपयेकी जुलावकी दवा बिकनेका हिसाब दिया था। आज--१९५२मे--इसे तिगुना, यानी ४५,००,००,००० करोड मानना चाहिए।

उसी पत्रने यह भी लिखा था कि मेट्रोपोलिटन इन्स्योरेंस कंपनीने अपने जिन छ हजार एकसौ बासठ पालिसी-ग्राहकोको, हालमे की गई जाचमे स्वस्थ पाया, उनमे भी ४० प्रतिशतको कब्ज था और १२॥ प्रतिशतको खूनी ववासीर।

अमेरिकाके सेटा वारवरा कालेज हास्पिटलके प्रधान चिकित्सकका कहना है कि वहांकी रोजाना रिपोर्टसे मालूम

1310

होता है कि वहां आनेवाले रोगियोंमें ८५ प्रतिशत कब्जसे पीड़ित होते हैं और उनका कब्ज दूर कर दिया जानेपर ५० प्रतिशतसे अधिकको सब बीमारियोंसे मुक्ति मिल जाती है।

वहांके विशेषज्ञोंका कहना है कि वहां शहरके बसनेवालोंमें सैकड़े पचहत्तर कब्जके मरीज होते हैं। वे इसे सभ्यताका रोग मानते हैं। जो जितना सभ्य बन गया है, उसे उतना ही कब्ज है। डा० टिरेल एम० डी०'ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक 'स्वास्थ्यका राजमार्ग'के १८०वें संस्करणमें लिखा है : "बिना अतिशयोक्तिके यह कहा जा सकता है कि सामान्यतः अमेरिकन जाति-की-जाति अजीर्णकी शिकार है। क्योंकि अमेरिकन चैन नहीं लेता, वह सदा भाग-दौड़में ही लगा रहता है। प्रायः अमेरिकन खाने-पीनेके काममें वक्त लगाना फजूल समझता है। वह सोचता तक नहीं कि तंदुरुस्ती शक्तिशाली 'डालर'से ऊंची चीज है। एक हदतक धनका कमाना ठीक है, लेकिन स्वास्थ्य-सरीखी अमूल्य निधिको गंवाकर धन कमानेके पीछे पड़ना सरासर मूर्खता है।"

हिंदुस्तानमें भी, शहरके बाशिंदोंको अधिकतर कब्ज रहता है। देहाती इससे बहुत कुछ बचे होते हैं। लेकिन शहरोंकी हवा लग जानेवाले देहातों और कस्बोंके लोग भी कब्जके शिकार होते हैं।

कब्जके कारण और उसके निवारणपर विस्तारपूर्वक विवेचन करनेके पहले, विषयके पूरा समझमें आनेके लिए, पाठकोंको कब्जके लक्षण और साथ ही पेट तथा छोटी और बड़ी आंत आदिके बारेमें कुछ बतलाना आवश्यक जान पड़ता है।

'Charles A Tyrrell M.D. 'Royal Road to Health.

: २ :

कब्जके लक्षण

हिंदीका 'कब्ज' शब्द अरबी भाषा 'कब्जा' का रूपांतर है। कब्जा मानी अधिकार, पकड़। बडी आंतोपर मलका कब्जा—यानी अधिकार होना, 'कब्ज' कहलाता है।

कब्जके सामान्य लक्षण : (१) मलका समयपर न निकलना, (२) मुश्किलसे निकलना, (३) गांठे (गुद्दे) पड़ जाना, (४) पाखानेमे अधिक समय लगना।

संस्कृतमें इसके लिए

कोष्ठबद्धता, विबंध, मलबंध, मलावरोध, विष्टब्धता और आनाह आदि शब्द चलते हैं। सुश्रुतमे आनाहके लक्षण :—

"आमं शकृद्वा निचितं क्रमेण भूयो विबद्धं विगुणानिलेन ।
प्रवर्तमानं न यथास्वमेन विकारमानाहमुदाहरन्ति ॥"

आम अथवा मलके बड़ी आतमे जमा हो जाने और प्रकुपित वायुके कारण बंधकर या सूखकर अपने रास्तेसे बाहर न निकल सकनेपर वैद्य उसे 'आनाह' कहते है।

अंग्रेजीमें कब्जके लिए 'कांस्टिपेशन' शब्द है। कोषमें इसका अर्थ है, "पाखाना होनेमें कठिनाई, पाखाना रुक जाना, मलका कड़ा होना, कठिनाईसे बाहर आना।"

मेडिकल डिक्शनरीमें अर्थ मिलता है, "मलके निकलनेमें कठिनाई या अनियमितता।"

कोठेकी खरावीके दूसरे रूप

दिनमें एक वार पेट साफ हो जानेपर आदमी सामान्यत: अपनेको तंदुरुस्त और भाग्यवान मानता है। पर इस दशामें अंदर आंतोमें उसके इतना मल वचा हुआ हो सकता है कि वाहर पड़ा देखनेपर उसे खुद ताज्जुव होगा। शौचके कुछ समय वाद या तत्काल, एनिमा लेकर आसानीसे यह परीक्षा की जा सकती है।

कई वार पाखाना जाते रहनेकी हालतमें भी, वड़ी आंतमें काफी मलामत रह सकती है—वैसे ही, जैसे किसी गंदगीसे किनारे तक भरे हौजमेंसे गंदा पानी वरावर निकलता रहता है—दूसरी ओरसे आया हुआ पानी हौजमें जानेपर वह ऊपरसे वह जाता है—पर उस हौज़के अंदर जमा गंदगीमें कोई कमी नहीं आती। वड़ी आंतोंकी दशाको सुधारनेके लिए दिनमें सिर्फ कई वार पाखाना जाना ही काफी नहीं है, वल्कि मलामतको अंदर अनावश्यक समयतक न रहने देना जरूरी है।

इसलिए **असली समस्या कब्जकी न होकर मलके आंतोंमें जरूरतसे ज्यादा देरतक पड़े रहनेकी है।** ऐसी दशामें कब्ज न होकर अतिसार—वार-वार पतला दस्त—अथवा संग्रहणी भी हो सकती है।

गांधीजीने 'आरोग्य-साधन'में' कब्ज, संग्रहणी, पेचिश और ववासीर, चारोंका एक साथ विचार करते हुए कहा है :—

"एक साथ चार रोगोंका विचार पाठकोंको साधारणतः आश्चर्य-जनक लगेगा। पर इन चारोंका परस्पर घना संवंध है और हमारा विना ओषधिका उपचार चारोंके लिए प्रायः एक ही है। आंतोंमें मल जमा होनेपर कितनोंको कब्ज हो जाता है—दस्त नियमानुसार

नहीं होता, पाखानेके लिए जोर लगाना पड़ता है; अधिक दिनोतक यह दशा रहनेपर गुदासे खून गिरने लगता है; कभी-कभी कांच निकलने लगती है। अथवा बवासीरके मसे हो जाते हैं और कितनोंको मल जमा होने-पर दस्त लगने लगते हैं। यह सिलसिला ज्यादा दिनोंतक चलता रहता है। वार-वार पाखाने जानेपर भी हाजत वनी ही रहती है। दस्त बहुत थोड़ा २ होता है। इस दशाको संग्रहणी कहते हैं। कितनोको पेचिश हो जाती है, आंव पड़ते हैं और पेटमें ऐंठन होती रहती है।"

मलका कम वार अथवा कठिनाईसे होना मलके वड़ी आंतके वायें आधे हिस्सेमें पड़े रहनेसे संबंधित है। इसी मलके आंतके दाहिने आधे हिस्सेमें रुकनेपर शौचकी वार-वार हाजत होती है और मल पतली शक्लमें निकलता है। मिली-जुली हालत भी होती है—कभी मल सख्त, कभी ढीला, कभी अधिक तो कभी कम होता है।

एक गठियाके रोगीने वताया कि एक वड़े अस्पतालमे उसकी वीमारीमे वड़ी आंतपर पहले कोई ध्यान नही दिया गया, क्योकि उसे दिनमे दस-दस, वारह-वारह दस्त आते थे। वादको एक्सरेकी जांचसे मालूम हुआ कि उसकी वड़ी आंतके दाहिने हिस्सेमे चार दिन यानी ९६ घंटे तक मल रुकता है—छियानवे घंटेके पहलेकी खूराकका फुजला वडी आंतमे जमा हो जानेपर उसके पहलेकी मलामत आगे सरकती है।

यकृत
आमाशय
हार्दिक द्वार
पित्ताशय
आड़ी आँत
आरोही आँत
छोटी आँत
अवरोही आँत
उण्डुक
क्षुद्रांत्र उण्डुक द्वार
संकोचनी पेशी
मलाशय

: ३ :

अन्न-प्रणाली

हम यहां मनुष्य-शरीरकी पूरी अन्न-प्रणालीका चित्र देकर आगेके अध्यायमें खूराकके शरीरमेंसे गुजरनेके पूरे मार्गका वर्णन विस्तारपूर्वक करना चाहते हैं। साथ ही यह बतलाना चाहते हैं कि मार्गमें खूराक कहां कितनी देर ठहरती है, भीतर उसमें क्या-क्या चीजें और मिलती है, उसमेंसे शरीर क्या लेता है, बचा भाग यानी फुजला किस रूपमे आगे जाता है और वह मलके रूपमे कब बाहर निकलता है।

यह अन्न-प्रणाली मुंहसे गुदाद्वारतक जाती है। इसमें नं० (१) हार्दिक द्वार[1] है, फिर बाईं ओर (२) आमाशय[2] (पेट) बीचमे, (३) निजठर[3] द्वार, उसके सामने दाहिनी ओर (४) यकृत[4] है। यकृत और आमाशयके सिरेके पास (५) पित्ताशय[5] है। आमाशयके आगे (६) छोटी आंत[6], (७) संकोचनी पेशी[7], (८) क्षुद्रांत्रउंडुक[8]-द्वार, (९) उंडुक[9] है. (१०) आरोही[10] आंत, (११) आड़ी आंत[11], (१२) अवरोही आंत[12], (१३) अवग्रहाभ मलाशय[13], (१४) मलाशय[14]।

---

[1]Cardia [2]Stomach [3]Pylorus [4]Liver [5]Gall Bladder [6]Small Intestine [7]Ileocecal Sphinster [8]Ileocecal Valve [9]Cecum [10]Ascending Colon [11]Transverse Colon [12]Descending Colon [13]Pelvic Colon [14]Rectum

: ४ :

आंतोंकी क्रिया

१—साधारण दशामें

भूख-प्यास लगनेपर जब हम कोई वस्तु खाना-पीना चाहते है तो उसे मुहमें डालते है। वस्तुके तरल होनेपर उसमें दांतोंकी मदद नही लेनी पड़ती। पर ठोस होनेकी हालतमें भोजन दांतोंसे चबाया जाकर गलेसे नीचे उतरकर आमाशयमें पहुंचता है। गलेसे नीचे आमाशयतक पंद्रह इंच लंबी एक नली है। इस नलीके आमाशयमे मिलनेकी जगहपर जो द्वार है, उसे 'हार्दिक द्वार' कहते हैं। आमाशयकी शक्ल मशककी तरह है। आमाशयमें पहुंचनेपर खूराक वहां कई घंटे मथी जाती है। कई प्रकारके रस जो अन्न-नलिकाकी दीवारसे झरते हैं, उसमें मिलते हैं। यहां खूराकका कुछ हिस्सा पच जाता है, यानी उसका रस खिचकर रक्तमे मिल जाता है। लेकिन मथा हुआ अधिक भाग छोटी आंतमे चला जाता है। वहां दूसरा द्वार है, इसे 'निजठर' या 'पक्वाशय' द्वार कहते हैं। भोजनके आमाशयमें पक चुकनेपर ही यह द्वार खुलता और भोजन पक्वाशयमें जाता है। आमाशयमेसे भोजन जब चाहे पक्वाशयमें नही जा सकता। प्रकृतिका यह विचित्र विधान है कि आमाशयमें भोजनके पके विना यह द्वार उस भोजनको पक्वाशयमें जाने नहीं देता। पक्वाशय छोटी आंतोंका, मुड़ा हुआ, एक

संक्षिप्त भाग है। लंबा फैलानेपर बारह अंगुलके करीब होगा। इसके आसपास कई ऐसी ग्रंथियां हैं जिनसे पाचक रस निकलकर पक्वाशयमें पहुंचते हैं। ये रस बहुत तेज होते हैं। पाचनमें विशेष सहायता देनेवाली सबसे बड़ी ग्रंथि यकृत है। इसमें पित्त बनता है जो अनेक वस्तुओंके पाचनमें मदद करता है। यकृतसे यह पित्त एक नलीद्वारा पित्ताशयमें इकट्ठा होता है। चौबीस घंटेमें कुल पित्त चालीस-पचास तोलेके करीब होता है। वहांसे वह एक नलीद्वारा पक्वाशयमें जाता है।

छ फुटे आदमीमें छोटी आंतकी लंबाई बाईस फुट मानी जाती है। इसका व्यास डेढ इंच होता है। यह नली सांपकी गेंडुरीकी शक्लमें उदरके अंदर होती है। एक हिस्सा दूसरे हिस्सेपर चढ़ा रहता है। इसमें हमेशा गति हुआ करती है और इसमें विद्यमान ग्रंथियोंसे रस निकलकर भोजनमें मिलता है। आमाशय, पक्वाशय और छोटी आंतोमें भोजन अति सूक्ष्म खंडोमें विभाजित होकर शरीरके ग्रहण करने योग्य दशामें हो जाता है। इस बाईस फुट लंबी आंतद्वारा भोजनका शरीरके लिए उपयुक्त अंश खिंच जाता है और अनावश्यक भाग—फुजला, पित्त तथा अन्य प्रकारके रस छोटी आंतसे बड़ी आंतके पहले सिरेपर पहुंचते हैं।

बड़ी आंतके इस भागको 'उंडुक' कहते हैं। यहां खूराकका बचा हुआ कुछ हिस्सा सोखा जाता है। जलका अधिकांश भाग यहीं सोखा जाता है। बडी आंतमें आनेके पहले मलका स्वरूप नहीं बनता। भोजन बडी आंतमें आनेतक उसमें पंचानवे प्रतिशत पानी रहता है। जलका शोषण बडी आंतका खास

काम मालूम होता है। छोटी आंतसे बड़ी आंतके मिलनस्थलपर भी एक द्वार है, जिसे 'क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वार' कहते हैं।

यहांसे बड़ी आंतका आरोही भाग शुरू होता है। यह यकृतके पासतक पहुंचता है। यकृतके नीचेके किनारेसे मुड़कर बड़ी आंत दाहिनी ओरसे बाईं ओरकी प्लीहाके पास पहुंचती है। इस हिस्सेको आड़ी आंत कहते हैं।

भोजन आमाशय, पक्वाशय और छोटी आंतोंसे ४॥ घंटेमें गुजरकर बड़ी आंतके अंदर प्रवेश करने लगता है। बड़ी आंतमे आरोही भागके सिरेतक पहुंचनेमें उसे ६॥ घंटे और आड़ी आंतके अंतिम सिरेतक पहुंचनेमे ९ घंटे हो जाते हैं। इससे पाठक छोटी आंतकी तीव्र गतिका और बड़ी आंतकी मंद क्रियाका अंदाज कर सकते हैं। बाईस फीट लंबी छोटी आंतमें ४॥ घंटे लगते हैं और बड़ी आंतमे सिर्फ दो फीट दूरी तै करनेमें फुजलेको ४॥ घंटे लग जाते हैं। इसके बाद फुजला अवरोही आंतसे चलता हुआ मलाशयके अवग्रहाभ भागके ऊपरी हिस्सेमें ११ घंटेमें पहुंचता है। बीसवें घंटेमे मलाशयमें पहुंचकर कुछ समय बाद वह शरीरसे बाहर निकल जाता है।

साधारणतः यही क्रम देखे जानेपर भी, भिन्न-भिन्न मनुष्योंमें कुछ फर्क हो सकता है।

अभिशोषणका विशेष अंग छोटी आंत है। यह नित्य कई सेर तरल तथा पाचन योग्य पदार्थोंको सोखती है। पोषक पदार्थोंके, चाहे वे तरल या ठोस किसी अवस्थामें हों, ग्रहण करनेका यंत्र छोटी आंत है। बड़ी आंत नित्य सिर्फ डेढ़ पावके लगभग तरल पदार्थ सोखती है।

खूराक साधारणत. बडी आतके प्रथम भागमे अथवा कहिये उंडुकमे, लगभग तरल रूपमे आती है। इसमे करीब नव्वे हिस्सा पानी रहता है और दस प्रतिशत ठोस पदार्थ।

खूराकका, छोटी आतके शोषणके बाद बचा हुआ अन्न—फुजला बडी आतमे जानेके पहले काफी देरतक छोटी आतके आखिरी हिस्सेमे रुकता है। यह निश्चय होनेपर कि भोजनमेंसे उपयोगी रस छोटी आतोने पूरा-पूरा खीच लिया है, क्षुद्रान्त्र-उंडुकद्वार खुलता है और फुजला उंडुकमे पहुचता है।

उंडुक तथा आरोही आतकी विपरीत तरग गतिके कारण खूराक वहा रुकती है तथा उसमेका सारा पानी खिच जाता है और मलामत गाढ़ी हो जाती है। ज्यो-ज्यो पानी खिचता जाता है, गाढा भाग आगे बढता जाता है।

बाईस फीट लंबी छोटी आंतमे कारबोहाइड्रेट, चिकनाई और प्रोटीन, पाचक रसोकी सहायतासे घुल जाती है और उसमेंका काममे आनेवाला अधिकाश भाग खिच जाता है। बाकी बडी आंतमे चला जाता है। इसमे खूराकका बुझा पित्त, आतसे बाहर निकले हुए बेकार पदार्थ, श्लेष्मा और अनगिनत जीवित तथा मृत कीटाणु होते है।

बडी आतमे आया हुआ फुजला भी पानी खिच जानेपर, सांचेमे दबाई हुई गीली मिट्टीकी भाति धीरे-धीरे वह शक्ल पकड़ता है।

आंतोमेसे शौचके समय और दूसरे वक्त भी मल इतनी तेजी-से आगे बढ़ता है कि एक्सरेमे आखे उसे पकड़ नही पाती।

फुजलेको आगे बढाते जानेकी क्रियाकी भाति ही उल्टी

ओर भी क्रिया होती है, जो प्रायः बड़ी आंतसे आमाशयकी ओर होती है। छोटी और बड़ी आंतके संयोगस्थलपर रहे हुए पर्देके खराब हो जानेकी हालतमें यदि उपवासी व्यक्तिको गुदाके द्वारा रातको कोई रंगीन पदार्थ दिया जाय तो दूसरे दिन सुबह वह उसके पेटमें पहुंचा पाया जायगा।

उल्टी तरंग—आकुंचन क्रिया उंडुकमे आये हुए सामानके पतली दशामे रहनेकी हालतमें होती है। इससे भोजनके अभिशोपणमे सहायता मिलती है।

उंडुकके पहलेवाले पर्देके विल्कुल सही हालतमे रहनेपर ही उंडुकमे आया हुआ तरल सामान छोटी आंतमें वापस जानेसे रुक पाता है। थोड़ी देर वाद उल्टी क्रियाके रुकनेपर क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वार खुलता है और छोटी आंतमेंका सामान थोड़ा-थोड़ा करके उंडुकमें आ जाता है। तव फिर उल्टी लहरें शुरू होती है और उंडुकमें आया हुआ फुजला मथा जाता है, उसमेंका पानीका अंग आंतोंद्वारा सोख लिया जाता है और वह फुजला गाढ़ा हो जाता है।

२—कब्जकी दशामें

कब्जकी वजहसे क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वार खराव हो जाता है या यह भी कहा जा सकता है कि इस पर्देके खराव हो जानेसे कब्ज हो जाता है।

उस दशामें जो तरल पदार्थ उंडुकमें पहुंचकर मथे जाते और उल्टी तरंग गतिके कारण एकमे मिलते, वे वापस छोटी आंतमें लौटने लगते है और आंतोंमें स्वाभाविक रूपसे आगे वढ़नेके वदले फुजला उंडुकमें और दोनों आंतोंके संधिस्थलपर

देरतक रुका रह जाता है। यहां गोपण क्रिया तीव्र वेगसे होती है। परिणामस्वरूप उसमेका सारा पानी खिच जाता है और फुजला अधिक खुश्क हो जाता है।

इस तरह जब यह मल सख्त हो जाता है और स्वाभाविक गतिसे बड़ी आंतमे आगे नही बढता तो पीछेसे आनेवाला फुजला भी आगे नही बढता।

अब छोटी आंतका निचला हिस्सा तथा डंडुक—दोनो अवयव, जिनकी रचना तरल पदार्थ पर काम करनेके अनुकूल है, इस गाढ़े पदार्थपर काम नही कर सकते। इसलिए यह फुजला डंडुकमे तथा उसके ऊपरी भागमे रुका रहता है। बड़ी आंतमें इसके आगे सरकनकी गति मंद रहती है और जब यह फुजला मल बनकर निकलता है तो भेड-बकरीकी मेगनीकी यानी गांठोकी (शुद्दोंकी) शक्लमे होता है।

इस मलके खुश्क हो जाने और स्वाभाविक गतिसे आगे न बढ़नेके नतीजेपर पाठक ध्यान दे। यह खुश्क मल भले ही धीरे-धीरे आगे सरके, लेकिन पीछेसे आनेवाले फुजलेको तो हर ४॥ घटेक वाद वहा पहुचना रहता है; क्योकि जागृत अवस्थामे प्राय: मनुष्य हर चार घटेपर कुछ-न-कुछ खाने—नाश्ता-पानी करते ही रहते है। कुछ तो तीन-तीन घंटेपर ही खाते-पीते रहते है। पीछे आनेवाला मल इस खुश्क मलको बचाकर बाहर नही निकल सकता। हम बतला चुके है कि छोटी या बड़ी आंतका व्यास कुल डढ इच है और आंतमे कोई दूसरा रास्ता भी नहीं है कि फुजला दूसरे रास्तेसे गुजर जाय। इसलिए इसे पहले फुजलेके आगे बढनेतक वाट

देखनी पड़ती है। और इस नये आये फुजलेपर वही वीतती है जो इसके पहलेवालेपर वीती है, यानी समयसे पहले इसकी तरलता सूख जाती है, इसमें सख्ती आ जाती है। और पहला फुजला जैसे गैरमामूली मंद गतिसे आगे वढ़ता है वैसे ही पिछला भी वहुत धीरे-धीरे आगे वढ़ता है। स्वभावतः तो हमारी आंतोमे कभी एक, दो या तीन खूराकोंसे ज्यादाका फुजला नही रहना चाहिए। अगर हम सुवह ७ वजे कोई खूराक ले तो रातको ७ वजे तीसरी खूराक लेनेके २-३ घंटे वाद अर्थात् सोनके पहले, उस सात वजेवाली खूराकका मल गुदासे वाहर निकल जाना चाहिए। और दूसरे दिन सुवह सोकर उठने-पर, या नाश्ता करनेके वाद ८ वजे, दूसरी खूराक, जो दिनमें वारह वजे ली गई थी, उसका मल निकल जाना चाहिए। और दिनमें ११ या १२ वजे दूसरी खूराक लेनेपर पहले दिन रातको ७ वजे ली हुई खूराकका मल निकलना चाहिए।

३—मलका मुंहसे निकलना

मल निकलनेके मार्गमें एक वार अव्यवस्था हो जाने-पर ऊपरसे नीचे तकके क्रममे गड़वड़ हो जाती है। लेकिन कुशल इतनी ही रहती है कि रास्ता एकवारगी नहीं रुक जाता, सिर्फ उस रास्तेसे जानेवाली मलामतके आगे वढ़नेकी गति मंद हो जाती है। वड़ी आंतका रास्ता एकदम वंद हो जानेकी दशाका अनुमान करके मन घवराने लगता है। उस दशामें गलेसे गुदाद्वारतक कई-कई खूराकोंका पचा-विना पचा सामान इकट्ठा हो जायगा और अंतमें अंदरका

सामान उलटीसे वाहर निकलने लगेगा। सुश्रुतकारने निम्नलिखित श्लोकमे इसी दशाका वर्णन किया है—

> आटोप शूली परिकर्तन च
> संगे पुरीषस्य तयोर्ध्ववात।
> पुरीषमास्यादपि वा निरेति
> पुरीषवेगेभिहते नरस्य॥

मलके रुकनेसे उदावर्त हो जाता है, पेटमे दर्दके साथ गुडगुडाहट, पक्वाशयमे शूल, गुदामें कतरनेकी-सी पीडा होती है, विष्ठा रुक जाती है, डकारे आती है और कभी-कभी मुहसे मैला निकल पडता है।

कब्जकी भयंकर स्थितिमे अक्सर ऐसा होता है। मैंने अपने जेल-जीवनमे एक दिन जेलके अस्पतालमे एक आदमीको पेटके दर्दसे बुरी तरह तड़फड़ाते देखा। वह साधारण डील-डौलका ही था, पर पेट बहुत फूला हुआ और पत्थरकी तरह सख्त था। जेलके डाक्टरने उससे पूछा, दर्द कहा है? वह कभी पेटपर तो कभी पेड़ूपर हाथ रखता, फिर छातीपर, गलेपर—यानी गलेसे पेड तक दर्द बतला रहा था। वह बोलकर दर्द जतलानेकी हालतमे नही था। मैंने डाक्टरसे पूछा, "आप क्या करेंगे?" उसने उलटकर मुझसे पूछा, "आप इस दशामें क्या करते हैं।"

"एनिमा"

डाक्टर बोला, मै भी यही करनेवाला हूं।

उसने रोगीको तुरत टेवुलपर लिटाकर ११० डिग्री गरम, डेढ़-दो-सेर पानीका एनिमा दिया। मै खड़ा देख रहा था।

210

अधिक पानी वह बरदाश्त न कर सका, टेबुलपर बराबर छटपटाता रहा। एनिमाके बाद वह पाखाने गया। डाक्टरने भंगीसे उसका पाखाना देखकर बतलानेको कहा। भंगीने आकर रिपोर्ट दी कि उसके मलमें बड़ी बदबू है, बहुत गाठें निकली हैं और पाखानेके लिए बैठते-बैठते उसे अनपची खूराक और साथ ही पाखानेकी उल्टी हुई है! गलेसे गुदातक मलके ठँस जानेका यह नमूना था।

दरियाफ्तसे मालूम हुआ कि यह आदमी रोज डेढ़ सेर आटेकी रोटियां खाता, और फिर भी इसे भूख बनी ही रहती थी। जेलमें हर कैदीको दो वक्तमें १२ छटांक आटेकी बारह रोटियां मिलती हैं। चक्की पीसनेवालोंके सिवा और कुछ ही कैदी सब रोटियां खा पाते हैं। लेकिन यह था कि अपनी सब रोटियां खानेके सिवा और भी चार-पांच कैदियोंकी बचतकी रोटियां लेकर खा जाता था।

उसकी यह कोई दस-पांच दिनकी आदत नहीं थी। न मालूम कबसे वह इस तरह खाता आ रहा था। पाठक इस उदाहरणसे यह न मानें कि अधिक खानेके कारण उसका मल रुक गया था। बहुत दिनोंसे वह इसी प्रकार खा रहा था और उसे पाखाना भी होता था। यहां यह उदाहरण सिर्फ मलके रुक जानेकी हालतके लिए है।

अगर इस आदमीके पेटसे एनिमाद्वारा मल न निकला होता और इसे उल्टी न हुई होती तो संभव था कि थोड़ी देर बाद वह यमराजका मेहमान हो जाता। फिर भी, उसका पेट पूरी तरह साफ होनेमें तो पंद्रह दिन लगे थे।

४—मलाशय-जनित कब्ज

साधारणतः, शौचके बाद गुदा खाली हो जाती है और दूसरे शौचके पहलेतक खाली ही रहती है। गुदा थोड़ी देरके लिए भी फुजलेको जमा रखनेका स्थान नहीं है। शौचके समय मलको ऊपरसे लेकर बाहर निकाल देना ही इसका काम है। साधारण शौचके उपरांत अवग्रहाभ-मलाशय गुदाकी भांति ही पूरी तरह खाली हो जाता है और उदर-गह्वरमें बाईं ओरको झुक जाता है। फुजलेके धीरे-धीरे जमा होनेके साथ मलाशय उठता रहता है। इस दशामें यह अपना सामान नीचे मलाशयमें भेज देता है। फुजलेके मलाशयमें प्रवेश करते ही पाखानेकी हाजत होती है। हाजतकी ओर ध्यान न देनेपर मलाशय धीरे-धीरे मलसे भर जाता है। यदि यह दशा जारी ही रहे, यानी इसकी आदत पड़ जाय तो मलाशय लगातार शुष्क मलसे भरा रहता है। इससे संस्पर्श-शक्ति घट जाती है और हाजत मारी जाती है।

उस दशामें धीरे-धीरे मलाशय इतना फैल जाता है कि फिर वह अपने अंदर पड़े पदार्थ पर इस प्रकार नहीं सिकुड़ पाता कि पूरी-पूरी सफाई हो सके। इतना कमजोर हो जानेपर मलाशय सुन्न हो जाता है और बराबर मैलेका संसर्ग रहनेके कारण उसकी संस्पर्श-शक्ति मारी जाती है। साथ ही बवासीर, भगंदर, नासूर, अपेंडिसाइटिस-जैसी भयंकर बीमारियां पैदा हो जाती हैं।

मलाशयजनित कब्जमें शौच बड़ी कठिनाईसे आता है। फिर भी मलाशय कभी-कभी ही खाली होता है। कभी कुछ

कड़ी गांठें, खुश्क मल, कभी-कभी एक लंबी कड़ी मोटी शलाका जो श्लेष्मासे ढकी होती है, निकल आती है। लेकिन आंतें पूरी तरह कभी साफ नही होती।

आंतोंकी संस्पर्श-शक्ति कुछ बाकी रहनेपर उनमें भारीपन और दबावके कारण दिनमें कई-कई बार शौचकी थोड़ी-थोड़ी हाजत होती है और जरा-जरा-सा मल निकलता है।

: ५ :

स्वाभाविक दशामें भोजनकी यात्रा

इस पृष्ठके बाद, दो पृष्ठोंपर, हम आमाशय, छोटी आंत और बडी आंतके ८ रंगीन चित्र दे रहे है। इनसे पाठकोंको यह मालूम हो जायगा कि स्वाभाविक दशामें किस समय किया हुआ भोजन आंतोंके किस हिस्सेमें कब पहुचता है और कब निकल जाता है।

पहला चित्र सुबह ८ बजे नाश्तेके बादका है। ये चित्र एक्सरेद्वारा अंदर भोजनकी यात्रा देखनेके निमित्त लिये हुए है। पेटमें नाश्तेका रंग लाल दिखाया गया है। दूसरा चित्र नीले और लाल रंगका दिनके १ बजेका है, दोपहरके भोजनके बादका। आधा भोजन आमाशयमें है, आधा छोटी आंतमें (नीले रंगमें) और सुबहके नाश्तेका कुछ हिस्सा (लाल रंग) आंतके अवरोही भागमें है, कुछ छोटी आंतमें। तीसरा चित्र शामको ६ बजेके खानेके बादका है। सुबहके नाश्तेका सारा हिस्सा (लाल रंग) बड़ी आंतके अधोगामी भागमें आ गया है और मलाशयके अवग्रहाभ भागके पास है। दोपहरका भोजन जो नीले रंगसे दिखाया गया है बड़ी आंतके अवरोही और अनुप्रस्थ भागमें मौजूद है और शामका भोजन पीले रंगमें दिखाया गया है जो आमाशय और छोटी आंतमें मौजूद है। चौथा चित्र दस बजे रातका है। इस वक्त सुबह ८ बजे किया हुआ नाश्ता मल बनकर निकल जाना चाहिए।

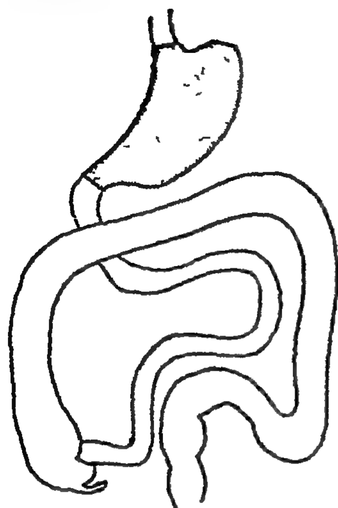
पांचवां चित्र दूसरे दिन सुबहका है। यह नाश्तेके पहलेका है। इसमें पहले दिनका दोपहरका भोजन निकलनेकी तैयारीमें है। ६वां चित्र दूसरे दिन सुबहके नाश्तेके बादका है। इसमें पहले दिनका दोपहरका भोजन खारिज हो गया ह और शामका भोजन निकलनेकी तैयारीमें है।

७वां चित्र जिन्हे एक दिनी कब्ज रहता है उनकी पूरी नालीका है। ऊपरसे नीचेतक—आमाशय, छोटी आंत, बड़ी आंत सबमें सामान भरा हुआ है।

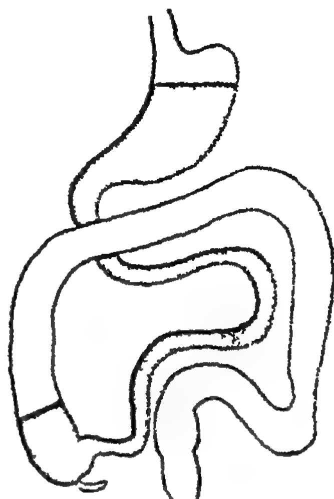
८वां चित्र आंतोंकी बिगड़ी हुई दशाका है।

आंतोमेंसे खूराकके गुज़रने और निकलनेका इन चित्रोंमें दिया गया समय प्रायः मनुष्योंमें कुछ भिन्न हो सकता है। खूराककी किस्म और आंतोंकी दशा आदि पर भी समय निर्भर करता है। आंतोंकी स्वाभाविक दशामें चौदहसे बीस घंटेतकका समय लगना चाहिए।

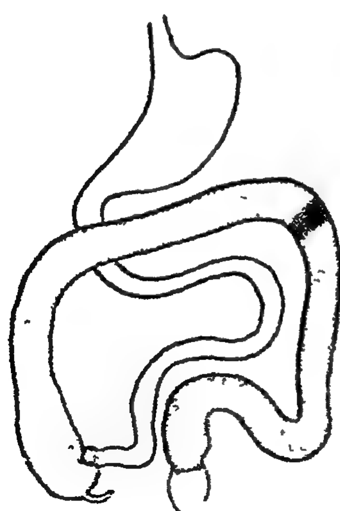
नाश्ता | दोपहरका भोजन | शामका भोजन



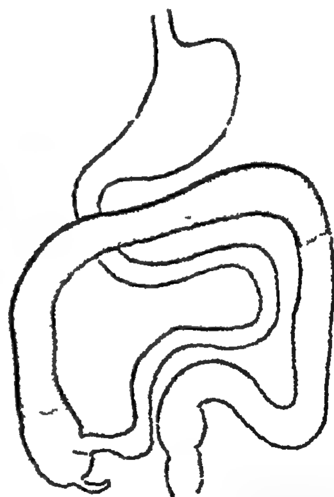
नाश्तेके बाद ८ बजे सुबह



दोपहरके भोजनके बाद १ बजे दिन

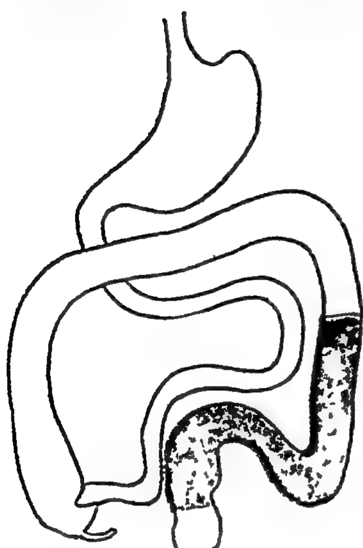


शामके भोजनके बाद ६ बजे शाम। नाश्तेका और दोपहरका भोजन बड़ी आंतोंमें पहुंच चुका है। नाश्तेका मल निकलनेकी दशामें है।

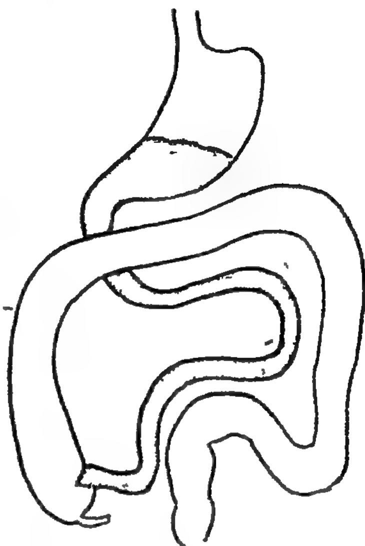


१० बजे रात—नाश्तेका भोजन रातको सोने जानेके पहले निकल गया है। शामका भोजन बड़ी आंतमें जाना आरम्भ हो गया है।

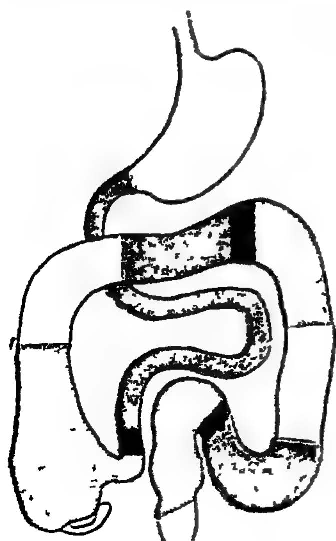
नाश्ता दोपहरका भोजन शामका भोजन

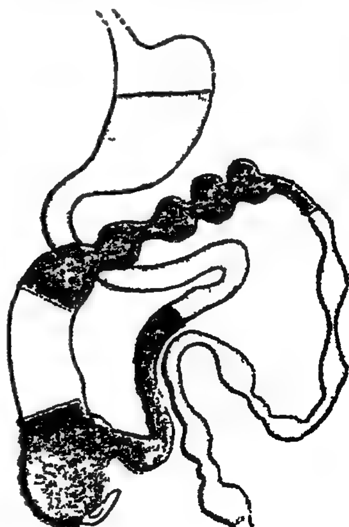


नाश्तेके पहले—पहले दिन दोपहरका भोजन निकलनेकी तैयारीमें।



नाश्तेके बाद—पहले दिन शामका भोजन निकलनेकी तैयारीमें।





: ६ :

कब्जका वहम और जांचका तरीका

अक्सर डाक्टर-वैद्य कब्जको असाध्य रोग कहते हैं, और कभी-कभी इसे रोगीका एक वहम बता देते हैं। "किसे नहीं है कब्ज? सौमे नब्बे मिलेंगे कब्जवाले! आजका पाखाना कल हो जायगा, उससे कुछ नुकसान नहीं होता?" ऐसा कहनेका कारण यह है कि उन्हें इसके दुष्परिणामोंका पूरा पता नहीं होता और इनमेंसे अधिकांशको खुदको कब्ज रहता है। वे तरह-तरहकी रेचक दवाइयां लेकर देख चुके होते हैं कि उनसे कब्ज बढता है—जाता नहीं। इसलिए दवाकी ओरसे तो वे मनमें निराश रहते हैं, दूसरे तरीकोंका उन्हें पता नहीं होता। रोगी कब्जके कारण तकलीफ उठाता रहता है, लेकिन जब डाक्टर ही उसे वहम कहता है तो फिर वह गरीब दूसरा क्या करे?

अक्सर ऐसे भोले मरीज देखे जाते हैं कि जो यह नहीं बता पाते कि उन्हें क्या तकलीफ है। पूछनेपर कहेंगे, डाक्टरने यह-यह रोग बताए हैं। उनसे पूछिए, रोग तुम्हें है या डाक्टरको? तो जवाब मिलता है, "हम क्या जानें साहब, हम कोई डाक्टरी पढे हैं, जैसा डाक्टर कहता है वही तो मानना पडता है!"

डाक्टरके कब्जको वहम कह देनेकी बातको रोगी मान भी ले तो इतनेसे उसकी तकलीफ नहीं चली जाती, कब्जका कष्ट और उसका दुष्परिणाम तो वह भोगता ही है।

लेकिन कुछ लोगोंको सचमुच ही वहम रहता है। ऐसे लोग कोई चीज खानेके दो-चार घंटे वाद, आनेवाले पहले शौचमें ही मलद्वारसे उसके निकलनेकी उम्मीद करते हैं। दूसरी ओर, कलका खाया हुआ आज निकल रहा है या हफ्तेभर पहले खाया हुआ, यह भी नहीं जानते।

वहुत लोग एक वारमें ही पेटमेंसे वहुत-सा मल निकला देखना चाहते हैं। चौवीस घंटोंमें एक वार जानेवालोंके तो एक वारमें ज्यादा मल निकलना स्वाभाविक है, लेकिन दो या तीन वार जानेवालोंके एक वारमें मल उस अनुपातसे ही निकलता है। ज्यादा मल देखनेके ख्यालवाले वहुत देरतक पाखानेमें वैठे गुदापर जोर डालते रहते हैं—कांखते रहते हैं और जव उनकी इच्छा पूरी नहीं होती तो निराश हृदय, रोनी सूरत वनाए वापस आते हैं। इनमें ऐसे भी हो सकते हैं कि जिन्हें वास्तवमें कब्ज नहीं, कब्जका वहम हो।

जांचका तरीका

वड़े दवाखानोंमें कोयलेकी टिकिया[1] मिलती है। दोपहरके भोजनके तुरत वाद या साथ ही ऐसी दो टिकियां पानीसे गलेके नीचे उतार लें, अथवा लकड़ीका कोयला पिसा हुआ आठ आने भर फांककर ऊपरसे दो-चार घूंट पानी पी लें। फिर दूसरे दिन सुवहके पहले शौचमें देखें कि उसमें कालापन आया या नहीं और उसके वादके शौचमें देखें कि कालापन चला गया या वाकी है। मलके कालेपनसे आप जान सकेंगे कि खूराकका

[1]चारकोल टेवलेट

फुजला आपकी आंतोंमे कितने वक्ततक रहता है। अगर यह वीस-चौवीस घंटेसे ज्यादा देरतक रहता है तो समझना चाहिए कि कब्ज है। लेकिन चौवीस घंटोमें एक ही वार शौच जानेवालोंके लिए यह परीक्षा अधिक कामकी न होगी। क्योंकि वारह वजे दिनमे किए हुए भोजनका सारा मल दूसरे दिन सुवह ५ वजे शायद न निकले। और फिर तो वह दूसरे दिन सुवह ही शौच जानेवाले है। इसलिए उनके पेटमें तो मल ४०-४२ घंटा हमेशा ही रहता है। लेकिन वह भी चाहे तो इस तरीकेसे इस वातकी जांच कर सकते है कि उनकी आंतोमे मल ४०-४२ घंटे ही रहता है या ७०-७२ घंटे।

: ७ :

कब्जके दुष्परिणाम

कब्जके कारण बड़ी आंतोंमें खूराकके फुजलेके देरतक रुकने और सड़कर उससे पैदा हुए विषके आंतोंद्वारा खिचकर खूनमें मिलनेके बुरे नतीजे हमारी आंखोंके सामने तुरत नहीं आते। क्योंकि नित्य मल कुछ नया-पुराना होता रहता है। मनुष्य सालोंके साल कब्ज लिये फिरते रहते हैं। यह वह हल्का जहर है कि जो अपने शिकारको धीरे-धीरे हलाल करता है। मनुष्य कब्जसे तत्काल मरता नही, फिर भी चौबीसों घंटे थोड़ी-घनी तकलीफ भोगता रहता है। कब्जवालेके जीवनमें आनंद नहीं रहता है। यही वजह है कि प्रायः ऐसे लोग आनंदकी तलाशमें सिनेमा, चाय, काफी, सिगरेट आदिके व्यसनोंमें पड़ जाते हैं। वे जहरसे जहरको मारना चाहते हैं।

कब्जकी अधिक परवा न किये जानेका प्रधान कारण यह है कि कब्ज जिंदगीभर चलता रह सकता है। उससे जिंदगी कम होती है या नही, यह मैं नही कह सकता, लेकिन कब्ज जिंदगीका मजा जरूर कम कर देता है और न यही कहनमें मुझे पसोपेश है कि कब्जके कारण मनुष्योंको अनेकानेक जीर्ण रोग हो जाते हैं। इस संबंधमें गांधीजीने अपनी 'आरोग्यकी कुंजी'[1] में कहा है :

---

[1]यह पुस्तक गांधीजीने सन् १९४२में गुजरातीमें 'आरोग्यनी चावी'के नामसे लिखी थी। लेखकने सन् १९५०में 'आरोग्यकी कुंजी' नामसे उसका अनुवाद किया और छपवाया था।

"हमारे सभी अंगोंके नियमपूर्वक काम करनेपर ही शरीरका सही संचालन निर्भर है। किसी भी खास अंगके रुकनेसे गाड़ी अटक जाती है। इनमें भी, आंतें यदि अपना काम ठीक नहीं करतीं तो समूचा शरीर गंदा हो जाता है। इस दृष्टिसे कहना चाहिए कि अपच या कब्जकी ओरसे लापरवाह रहनेवाले शरीर-धर्मको नहीं जानते। अनेक रोग इसीमेंसे पैदा होते हैं।"

लोग कब्जको कोई रोग नहीं मानते, न उसे दूर करनेके लिए अधिक कोशिश ही करते हैं। लेकिन जब इसी कब्जके कारण फोडा-फुसी, खाज-खुजली, खांसी, दमा, गठिया, संग्रहणी, अजीर्ण, ववासीर, पेचिश, भगंदर, जलोदर, ब्लडप्रेशर, धातु-दौर्बल्य, स्वप्नदोप, स्त्रियोंमें प्रदर, मासिककी अनियमितता, अपेंडिसाइटिस, मलेरिया, एक्जिमा, मुहासे, श्वेतकुष्ठ, मुहपर झाई, मोटापा, मदाग्नि, मियादी वुखार, पायरिया, नासूर, वाल झडना, वालोका सफेद होना, वाढ रुक जाना आदि नाना रोग होते है तव किस्मतको दोप देते हैं।

किसी वस्तुके सडनेपर उसमेसे एक वदवूदार गैस निकलती है। वदवूदार यानी जहरीली गैस—स्वास्थ्यके लिए हानि-कर। यह दूसरी वात है कि जैसे कडवी चीजोका सेवन करते-करते जीभको कड़वापन वुरा नही लगता, वैसे ही सड़नेवाले पदार्थोंके संपर्कमें रहनेवालेकी नाकको उस जहरीली गैसकी गधकी आदत पड़ जाती है। इसीलिए जीर्ण कब्ज-वालोको कब्जसे उतनी तकलीफका अनुभव नही होता। लेकिन अनुभव न करनेपर भी उससे होनेवाले दुष्परिणामसे नही वचा जा सकता। कभी-न-कभी, उसका फल भोगना पड़ता है। वाहरकी वुरी गंधसे वचा जा सकता है, लेकिन

दुर्गंधका जो खजाना मनुष्य अपने अंदर जमा रखता है, उससे वह कैसे, कहां भाग सकता है?

अब हमें देखना है कि आंतोंमें रुकनेवाले मलका हमारे शरीरके बाहरी और भीतरी अवयवोंपर क्या असर पड़ता है।

पाठक सोचे कि मलको धरतीमें गाड़ा न जाय, जलाया न जाय या ज्यादा पानीके साथ बहा न दिया जाय तो एक जगह पड़े-पड़े उसमें क्या परिवर्तन होगा? तजुरबेके लिए कोई भी दो मिट्टीके बरतनोंमें अपने ही तीन-चार शौचोंका मल इकट्ठा करके रख सकता है। एक बरतनको खुला रखे, हवा लगने दे, दूसरेको कुछ नम और गरम जगहमें बंद करके रख छोड़े। धूप और हवामें रखा हुआ मल जल्दी ही सूख जायगा, लेकिन नम जगहमें और ढककर रखे हुए मलकी बदबू हमारा सिर चकरा देगी। उसमेंसे इस हदतक बदबू निकल सकती है कि वह मनुष्यको बेहोश कर दे। मेरे एक परिचित दोस्तकी हिस्टीरिया पीड़ित लड़कीने अपने एक बारके इलाजका विवरण सुनाते हुए बतलाया था कि उसे दरभंगाके अस्पतालमें डाक्टरने एनिमा दिया था तो पेटमेंसे सेरों-सेर मल निकला था। लोग हिस्टीरिया (मूर्च्छा-रोग)का कारण अक्सर भूत-प्रेत आदिको ठहराते हैं, लेकिन मैं कहता हूं कि पहले पेटमें सड़ते हुए मलरूपी भूतकी खबर लेकर तब दूसरे भूतपर ध्यान देना चाहिए। मलरूपी भूत मनुष्यको बहुत तरहके नाच नचाता है।

मनुष्यकी बड़ी आंतोंमें आवश्यकतासे अधिक देरतक पड़ा हुआ मल किस स्थितिमें रहता है? वहां न हवा है, न धूप;

नमी है, गरमी है और वहां लाखों ऐसे कीटाणुओंका अड्डा है जो तुरत उस मलको सड़ाना शुरु कर देते हैं। बाहर सड़नेवाले मलकी बदबूके कारण जब मनुष्यका सिर भारी होने लगता है, तब भीतर सड़नेवाले मलसे दूसरे नतीजेकी उम्मीद कैसे की जा सकती है? कब्जवालेको पहली शिकायत सिर भारी होनेकी ही होती है। कहावत है, 'आंत भारी तो माथ भारी'। मैलेके बाहर सड़नेकी बदबूका दिमागपर जो असर होता है वही असर अंदरकी सड़ानका भी होता है।

लेखकको कार्यवश कई बार मल, मांस, चर्बी, हड्डी आदि-वाले स्थानोंपर जानेका काम पड़ता रहा है, वहां बदबूके कारण तुरत सिर भारी होने लगता है और सिरदर्दी आने लगती है, मनकी सारी स्फूर्ति और खुशी जाती रहती है दम घुटने लगता है। आंतोंमें मल सड़नेका भी यही परिणाम होता है। कब्जवालेको हमेशा शिकायत करते पाया जाता है कि सिर भारी है, स्फूर्ति और उत्साहका अभाव है, कुछ अच्छा नहीं लगता, कामसे मन घबराता है। यही लक्षण बुखारमें भी होते हैं। उस समय भी कुदरत अंदरकी विषैली गैसको बाहर निकालती है।

छोटी आंतोंद्वारा अभिशोषणके उपरांत खुराकका बचा हुआ अंश—फुजला, पित्त, झिल्ली तथा दूसरे रस सब जल्दी सड़नेवाले पदार्थ हैं। नियमित समयपर बाहर निकाल न दिये जानेपर स्वयं सड़नेके साथ-साथ अपने पास अर्थात् बड़ी आंतोंको भी थोड़ा-बहुत सड़ाते हैं। उनकी बनावटको बिगाड़ देते हैं। इन पदार्थोंकी बड़ी मिकदार एकत्र होते रहनेपर आंतें फूल जाती

है और वरावरके लिए उनमें ज्यादा जगह वन जाती है । इसके कारण वहां अधिक मल संग्रह होने लगता है । उस दशामें छोटी आंतों और वड़ी आंतोंके संधिस्थलका द्वार शिथिल हो जाता है । परिणामस्वरूप आंतोंमें विपरीत लहरें चलनेपर वड़ी आंतका मल छोटी आंतमें और यहांतक कि पेटमें वापस चला जाता है।

हम वाहर मल-मूत्र देखकर कितना घवराते हैं—उनसे कितनी घृणा करते हैं । मैला आंखोंके सामने आते ही हमारी नाक सिकुड़ जाती है, पेशाव-पाखानेकी तनिक-सी वदवूसे हमारे माथेमें शिकन पड़ जाती है, किसी वच्चेने पाखाना किया और कहीं इधर-उधर लगा दिया तो हम छिः-छिः करने लगते हैं । कपड़ेपर पेशाव, पाखानेका एक छींटा भी पड़ जाय तो कपडे-समेत नहानेकी कोशिश करते हैं । पर हम जितना वाहरी सफाईका ख्याल रखते हैं, अगर अपने कोठेकी सफाईका उससे आधा-चौथाई ख्याल भी रखते होते तो हम भीतरी और साथ ही वाहरी सफाईमें कितना आगे वढ़ सकते ? अच्छे-अच्छे धर्माचार्यों और वाहरी सफाईके प्रेमियोंके कोठेकी जांच की जाय तो किसीके पसेरी भर और किसीके अढ़ाई सेर मल आंतोंमें पड़ा सड़ता मिलेगा । और वह मल एक दिनका नहीं, महीनोंका होता है और एक-दो दिन नहीं, वर्षों उसी प्रकार सड़ता रहता है।

स्वस्थ मनुष्य, जिसके शरीरके सव द्वार अपना काम ठीक प्रकारसे करते हैं, जिसकी आंतें विल्कुल साफ हैं, उसे मलपूरित आंतोंवाले अस्वस्थ व्यक्तिके पास वैठना और किसी वदवूदार

नालीके पास बैठना एक-सा लगेगा। गंदी आंतोंवाले व्यक्तिके सांससे भी बदबू निकलती रहती है, पेशाब-पाखानेसे तो निकलती ही है। ऐसे लोगोंके पसीनेसे भी अक्सर बुरी बू निकलती है। वे अपने पसीनेकी बदबूपर ताज्जुब करते है, लेकिन वह बू आंतोंकी गंदगीका ही परिणाम होता है। पसीना भी शरीरका मैल ही है—उसी तरह जैसे पेशाब और पाखाना। शरीरसे खारिज होनेवाली सभी चीजे उतनी ही गंदी है जितना मल। बीस या चौबीस घंटेके अंदर निकल जानेवाले मलमे बू नही होती।

मनुष्यकी अपेक्षा पशुओके मलमे बदबू कम होती है। इसलिए कि उनकी आंते मनुष्यकी अपेक्षा प्राय साफ रहती है।

कुछ मनुष्योंके मुहसे अक्सर केचुए निकलते देखे गये है। वास्तवमे तो केचुओके रहनेकी जगह छोटी आंत है, जहासे वे नीचे उतरकर बडी आतमे और वहासे मलमे निकलते है, किंतु जब छोटी आत और उंडुक द्वार तथा बड़ी आंतका रास्ता मलसे रुक जाता है तब ये ऊपर चढकर पेटके रास्ते मुहसे निकलते है। यह स्थिति आंतोकी भयंकर कब्जकी द्योतक है।

पहले कहा जा चुका है कि क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वारके खराब हो जानेपर उंडुककी विपरीत तरंग गतिके कारण तरल मल पेटमे वापस जा पहुंचता है। इस दशामे वहां पेटमें पहले रुकी हुई खूराक और इस वापस गये हुए मलपर छोटी आतोकी क्या क्रिया होगी?

महाभारतमें कथा है कि एक बार विश्वामित्र ऋषिने अत्यंत भूखके समय कुछ खानेको न मिलनेपर कुत्तेका मांस

खाया था। सोचिए, मनुष्यकी भूखी आंतें उस मलका क्या करती होंगी? उस नीचेसे वापस गये हुए सड़े, विषभरे मलमेंसे, तथा एक बार जिस खूराकमेंसे रस लिया जा चुका उसमेंसे भी, फिर रस चूसती है। एक तरहसे आपकी भूखी आंतें उस मैलेको खाती हैं। आंतें उसमेंका जहरीला अंश छोड़ देनेकी बहुत कोशिश करती हैं, लेकिन उन्हें उस सड़े सामानका विषैला अंग भी खींचनेको मजबूर होना पड़ता है। और वह विषैला अंश जाकर खूनमें मिलता है। मनुष्यका स्वास्थ्य शुद्ध रक्तपर निर्भर है। खून खराब होनेपर कोढ़, टी०बी०, कैंसर, भगंदर, बवासीर, दमा, गठिया, लकवा, एक्जिमा सब हो सकता है।

कब्जसे विषाक्तता

कब्जपीड़ित लोगोंमें साधारणतः देरतक काम करनेकी शक्ति नहीं होती। कब्जके जीर्ण रोगियोंमें तेजस्विताका प्रायः अभाव रहता है। अनेक थके हुए व्यापारियों और दूसरे पेशेवालोंकी थकानका कारण उनका कामका बोझ नहीं होता, क्योंकि पहले जिस कामको वे खुशीसे और आसानीसे करते थे वही काम अब थकान पैदा करनेवाला क्यों हो गया; इसलिए कि उनका शरीर कब्जसे पैदा हुए विषोंसे लद गया है। कामके द्वारा पैदा होनेवाली साधारण थकान और शरीरमें पैदा हुए विषोंद्वारा उत्पन्न थकानमे अंतर होता है। कामकी थकानको आराम करके शीघ्रतासे दूर किया जा सकता है, विषोंद्वारा उत्पन्न थकानको आराम दूर नहीं कर सकता। ऐसा व्यक्ति रातको सोनेके पूर्वकी अपेक्षा सवेरे उठनेपर अधिक थकान

अनुभव करता है, क्योकि हृदय, यकृत और मूत्राशयकी मंद क्रियाके कारण उसके रक्तस्रोतोमे विष इकट्ठे हो जाते है। वह व्यक्ति थकानसे नही, वल्कि वडी आतोके विषोसे आक्रांत होता है।

एक विशेषज्ञने जांचसे सिद्ध किया है कि विगडे कब्जवालोमे देखा गया तो रातको छोटी आत विल्कुल खाली थी, लेकिन सुवह ही उसमें कई फीट ऊंचाईतक मल भरा पाया गया। यह क्षुद्रांत्र-उंडुकद्वारके पर्देकी विकृतिके कारण वड़ी आंतमेसे वापस आया हुआ होता है। इसीलिए, रातको सोनेसे पहले, वड़ी आंतको विल्कुल साफ करनेकी सिफारिश की जाती है। उसके लिए जरूरत होनेपर ढाई सेर ११० से ११५ डिग्री (फारेनहाइट) गरम पानीका एक एनिमा ले लेना अच्छा रहता है। जो अधिक गरम न ले सके वह कम गरम ले।

सारे आमिषाहारी प्राणी अपने अदर पैदा हुए विपसे पीडित रहते है। उनमे वरदाश्तकी वह ताकत नही होती जो निरामिषाहारी प्राणियोंमे होती है। एक शिकारीका आंखो देखा वयान है कि एक घोड़ेने एक वजनी आदमीको अपनी पीठपर लादकर एक तेज भागते हुए शेरको डेढ मीलकी दौड़मे पछाड़ दिया।

निरामिषाहारी खिलाड़ी सहनशीलताकी प्रतिद्वन्द्वितामे निश्चित रूपसे जीतते है।

वड़ी आतमे खूराकका फुजला देरतक रुकनेका एक सुनिश्चित परिणाम पित्त-विपाक्तता है। क्योकि छोटी आतमें एक तो फुजला रहता है और उसमे हर चौवीस घटेमे यकृतद्वारा रक्तमेसे छनकर आया हुआ पचास तोलेके करीव पित्त मिलता

है । अंदरसे मिलनेवाली कुल गलाजतोंसे यह पित्त बहुत ज्यादा जहरीला होता है । शौचके रुकनेपर या देरसे खारिज होनेपर यकृतसे निकले हुए पित्तका बड़ा हिस्सा फिर खूनमें मिल जाता है। यह प्रकार नित्य जारी रहनेका नतीजा यह होता है कि पित्त अधिकाधिक गाढ़ा और अधिक जहरीला होता जाता है। यहांतक कि सारा शरीर जीर्ण पित्त-विपाक्ततासे प्रभावित हो जाता है।

: ८ :

कब्जसे अनेक रोग

हम 'आरोग्य' की डाकमे रोगियोके रोज आनेवाले दर्जनो पत्रोंमेंसे आधे दर्जन पत्र यहां उदाहरणके लिए दे रहे हैं। नाम-पते अनावश्यक समझकर छोड़ दिये गये है।

१. "मेरे श्वशुरको कठिन कोष्ठवद्धता है। अर्श भी है—खूनी और वादीका मिश्रण। एक वार एक मद्रासी डाक्टरसे मस्सा कटवाया था, तव वड़ी कठिन पीड़ा सहनी पड़ी थी। अच्छे हुए तो पैर कमजोर पड गए। हाथ-पैरोमें सख्ती आ गई है। हाथकी पाचो अगुलिया फैलाना चाहते है तो तनावका अनुभव करते है। मुसीवत यह है कि किसी रोगकी कोई चिकित्सा करते है तो जुकाम हो जाता है—दवा गर्म हो या ठडी, जुकाम उन्हें होकर रहेगा। प्राय. सदा जुकाम वना रहता है। इन दिनो अर्शका कष्ट वढ़ गया है।"

२. मैं दो माहसे विषम ज्वरसे पीड़ित हूं। आयुर्वेद और डाक्टरी औषधियोके सेवन करनेपर विल्कुल लाभ नहीं हुआ। ज्वर चौवीसो घंटे रहता है और शामके वक्त वढ जाता है। पहले पसीना विल्कुल नहीं आता था अव कुछ आने लगा है। जुलाव ले चुकनेपर भी दस्तकी यह हालत है कि यदि दस्तावर दवा न ली जाय तो दिनभर हाजत रहती है। दस्त थोड़ा और वड़ी कठिनाईसे होता है। भूख विल्कुल नहीं लगती। तीस दिनसे फल और दूध चल रहा है, किंतु ज्वरमें कोई खास कमी नहीं हुई। पेट अव भी कड़ा है और दूध पी लेनेपर गुड़गुड़ाहटकी आवाज होने लगती है। एक वार रातमें दूध पी लेनेपर वमन हो चुकी है। हाथ-पैरोंमें काफी जलन होती है, जिससे असह्य वेदनाका अनुभव

होता है। बुखार बढ़नेपर जलन और बढ़ जाती है। यहां प्राकृतिक चिकित्साका कोई साधन नहीं है।"

३. "मेरी स्त्रीको दमा कोई तेरह सालसे है। पहले हम लखनऊ, हरिद्वारकी तरफ रहते थे, वहां कभी साल बाद आठ-दस दिन रहता था। यहां कलकत्तामें पांच छै सालसे हर वक्त ही रहता है,—कभी थोड़ा, कभी बहुत। जुकाम, छींकें बहुत आती रहती हैं। कभी-कभी दिल भी धड़कने लगता है और किसी वक्त बेहोशी भी हो जाती है। इसकी शुरुआत पहले जुकामसे हुई थी। चिकित्सकने खसखसकी पंजीरी बताई। वह चूरमा बहुत ज्यादा खा लिया इसीसे दमाकी बीमारी शुरू हो गई! हाजमा भी बहुत खराब रहता है। उल्टी-सीधी डकारें आने लगती हैं। कब्ज भी रहता है। बहुत इलाज करा लिया है, कोई इंजेक्शन वगैरह नहीं छोड़ा है। आप इसका इलाज बतावें तो बड़ी कृपा होगी। मैं आपका उमरभर शुकरगुजार रहूंगा। दो माह चढ़ा हुआ भी है। शुरूसे कमजोर है लेकिन जबसे श्वास हुआ है तबसे घटते-घटते वजन ३५ सेरके करीब रह गया है। पहले वजन ३९ सेर था। उमर २९ साल है।"

४. "सिरके बाल झड़ने लगे हैं। तेल देते समय, साबुन लगानेमें, कंघी करनेमें बाल जड़से अथवा बीचसे टूट जाते हैं। भूखमें कमी, पाखानामें कब्जियत, बदनमें शक्तिकी कमी और शरीर दुर्बल है।"

५. "बचपनकी गलतियोंके कारण मुझको स्वप्नदोषकी बीमारी हो गई है। हफ्तेमें दो-तीन बार हो जाना साधारण-सी बात है। इसके साथ-साथ कब्जकी भी काफी शिकायत रहती है। मैंने इसकी कई दवाइयां खाई; परन्तु कुछ लाभ न हुआ। इसके कारण पढ़नेमें मन नहीं लगता।"

६. "मैं अपना दुःख आपसे क्या कहूं। कोई एक रोग हो तो कहूं, कोई रोग नहीं जो मेरे शरीरमें न हो। वक्त तो आपका लगेगा, लेकिन कहानी सुन लीजिएगा तो मेरा जी हल्का हो जायगा। उपाय आप जो बतलायेंगे मैं करूंगा। कवियोंने नख-शिख वर्णन किया है, मैं

ऊपरसे चलता हूं। सिरका दर्द और भारीपन कभी हो मुझे हल्का होने देता है। इस उम्रमें ही सिरके आधे बाल सफेद हो गये हैं। शेषनाग तो स्वेच्छासे पृथ्वीका भार उठाए हुए हैं, लेकिन मेरे सिरपर तो बिना मेरी इच्छाके अनंत बोझ लदा रहता है। सिरका जहां यह हाल है वहां आंख और कानपर क्या बीतती होगी यह तो आप खुद सोच लें। आंखोंके सामने अंधेरा-सा छाया रहता है, मानो घड़ो नशा पी रखा हो मैंने। आखें हमेशा अलसाई रहती हैं। पर नींद? रात-दिन मिलाकर मैं दो घडी भी नहीं सो पाता। कानोंमें भी सूं-सूं की आवाज होती ही रहती है। बड़े गौरसे सुननेपर ही कोई बात सुनाई देती है। मेरे दांत? मत पूछिए बात। उम्र मेरी सिर्फ पंतीसकी है, लेकिन बत्तीसमेंसे बारह दांत चले गए हैं या उनमें गड्ढे हो गए हैं। पायरिया तो न मालूम मुझे कबसे है। कभी दांतोंसे खून आता है कभी मवाद। खुद मुझे अपने दांतोंसे नफरत होती है, ऐसी हालत है उनकी। जीभ? मैली-कुचैली, छालोंसे भरी रहती है। मुंहका स्वाद खारा, कंठ घुटता-सा, होठ सूखे और फटे-से और साथ ही सूजे हुए भी। चेहरेपर पानीका नाम नहीं है, मुंहपर जैसे गोबर मल दिया गया हो। आवाज मेरी, जैसे फूटा ढोल।

"हृदयकी बात कहूं? हरदम धड़कता रहता है, अब बैठा कि तब बैठा। सीनेमें जलन होती है। जब तब टीस-सी होती रहती है। स्मरण-शक्ति बिल्कुल घट गई है। किसी काममें दिल नहीं लगता। घरवाले कहते हैं मैं बहुत चिड़चिड़ा हो गया हूं। निराशा मुझे घेरे ही रहती है। काटे वक्त नहीं कटता। पेटका तो बुरा हाल है, दर्द, जलन, भारीपन, ऐंठन सब कुछ है। मानो बीमारियोंका खजाना इसीमें इकट्ठा हो गया है। मुझे घोर कब्ज है। तरसकर रह जाता हूं कि कभी तो पेट साफ होता। जब तब आंव आते हैं, पतले दस्त भी लग जाते हैं। फोडे-फुंसी, खाज-खुजली अक्सर होते रहते हैं। घुटनेसे नीचे दोनों पैरोंमें एक्जिमा है। बदन दुखता रहता है। मेरी त्वचाका रंग बिल्कुल फीका है। गलेके पास सेहुंओंके दाग हैं। दवा मैं सब कर हारा। न एलोपैथी छोड़ी न

आयुर्वेद, न होमियोपैथी न हकीमी। जिसने जो बताया वही किया। पैसोंकी बरबादीकी मुझे उतनी फिक्र नहीं है, क्योंकि वह तो बरबाद होनेके लिए होते ही हैं। पर अफसोस है मुझे अपने शरीरकी बरबादीका। भोजन मैंने पुष्टसे पुष्ट किया, हलुएके बिना मैं कभी नाश्ता नहीं करता, दूध, घी खूब खाता, लेकिन मुझे लगता है यह सब मेरे अंग हो नहीं लगता, मानों मेरे शरीरमेंसे होकर सब यों ही निकल जाता है। इतना खाते हुए भी कोई ताकत नहीं मिलती। मैं अपने शरीरको किसी भी थकानके काममें नहीं लगाता। आधी मील भी जाना हो तो सवारी मंगवा लेता हूं, लेकिन थकान ऐसी चढ़ी रहती है मानों मैंने मनों पत्थर फोड़े हों।

"सुनता हूं जैसे हारेको हरि नाम है वैसे ही मेरे-जैसे जीर्ण-शीर्ण रोगियोंके लिए कुदरती इलाज है। आपकी आज्ञा हो तो मैं आपकी सेवामें आऊं और जितने दिन आप कहें वहां रहूं। एक ही प्रार्थना है, मुझे अच्छा होनेका मार्ग बताइए। अगर मेरा सिर्फ कब्ज ही चला जाय तो मैं जी जाऊं।"

इन पत्रोंमें पाठक देखें कि हर मरीज अपने अलग-अलग रोगोंका उल्लेख करते हुए भी कब्ज तो बतलाता ही है। इन मरीजोंने यह माना है कि इन्हें दस-पांच रोगोंकी भांति कब्ज नामका भी एक रोग है, और जिस किसीसे इन्होंने चिकित्सा कराई, उसने इनके इस भ्रमको पक्का किया या खुद इनके चिकित्सक इस भ्रमके शिकार रहे। इस तरहके हजारों पत्र यहां फाइलमें इकट्ठे हो गये हैं, जिनमें रोगियोंके दवाओंसे हारने या दवाओंके रोगसे हारनेके भांति-भांतिके वर्णन हैं। सैकड़े पचीस अपने पत्रोंमें इस कहावतको दोहराते हैं। 'मर्ज बढ़ता गया, ज्यों-ज्यों दवा की' एकने तो गालिबका यह मजेदार शेर उद्धृत किया है,

"एक न एक आरजा रहा हमको, रुके दस्त तो बुखार आया ॥"

: ६ :

चौबीस घंटोंमें एक बार शौच

सर्वसाधारणमें एक बड़ी गलत धारणा फैली हुई है कि चौबीस घंटोमे एक बार शौच जाना बस है। इसे स्वाभाविक समझा जाता है। अच्छे शिक्षित कहलानेवाले लोग, जिनमें काफी तादाद डाक्टरी और वैद्यकका पेशा करनेवालोंकी भी है, इस गलतीके शिकार हैं। वे कहते हैं कि हमे शौच आता ही एक बार है, जन्मसे हमारी यही आदत है, और हमे इस वजहसे कोई नुकसान नही होता। दूसरोंकी मैं क्या कहूं, एक भले होशियार सिविल सर्जनने उस दिन जब यही बात कही तो मुझे बड़ा ताज्जुब हुआ। दूसरे ही क्षण उक्त मित्रने अपना वजन साधारणसे ४२ पौंड अधिक बतलाया, और साथ ही यह भी कहा कि इसके कारण शरीरमे स्फूर्ति बहुत कम रहती है। और उनके नीचे काम करनेवाले एक डाक्टरने बतलाया कि सिविल सर्जन साहब दमेके पुराने मरीज भी हैं। तब मैंने समझा कि इस अज्ञानकी जड़े कितनी गहरी गई हुई हैं। हजारों ही नही, लाखोंकी यही हालत है।

कुदरतमे शायद दूसरा कोई प्राणी नही है जिसने इस प्रकार चौबीस घंटेमें एक बार अपनी शौच जानेकी आदत बनाई हो। सभ्य बननेके पहले मनुष्य ऐसा नही करता था। दूसरे फजूल कामोंमें वक्त रोककर, वक्तकी कमीके बहाने, उसने

शौचको कई वारसे एक वार किया । लेकिन वक्त वचाना था तो उसने खानेका काम कई वारसे एक वार क्यों न किया ? खाना दो वारसे चार वार किया और पाखाना दोसे एक वार क्यों ? खानेमे आनंद मानता है और पाखानेमे नही ? खानेमें मिलनेवाले सुखसे पाखाना साफ होनेमे क्या कम सुख है ? पाखाना साफ न होनेपर खानेके तथा दूसरे सव सुख धूलमें मिल जाते है। आहार-विहारके नियम विसराकर सभ्य मनुष्यने जो कई गलत आदते पकड़ी उनमे चौवीस घंटेमे एक वार पाखाना जाना मुख्य है।

हर्स्ट नामक एक वड़े विशेषज्ञने एक्सरे परीक्षाद्वारा जांचकर वतलाया है कि चौवीस घंटेमे एक वार शौच जानेवालोंको, "वेरियम मील" देकर देखनेपर मालूम हुआ कि उनकी आंतोंको खाली होनेमे तिरपन घंटेके लगभग लगते हैं। दूसरे विशेषज्ञोंने कई हजार मरीजोंपर जांच करके उसके इस कथनका समर्थन किया है। एक्सरेकी जांचसे मालूम हुआ है कि एक-दिनी कब्जमे खूराकका फुजला आंतोंमे चार-चार पांच-पांच दिन या इससे भी ज्यादा समयतक रह जाता है। क्योंकि ऐसे लोगोंकी पूरी वड़ी आंत पूरी तरह साफ न होकर आंतका सिर्फ आखिरी हिस्सा साफ होता है। परिणामत. ऊपरकी समूची आंत हमेशा मलसे भरी या फूली ही रहती है। भविष्यमें यह स्थायी रूपसे फैल जाती है और रोग पैदा करती है। आंतोंमे वीच-वीचम थैलियां-सी वन जाती हैं। आंतकी वनावट इतनी विगड़ जाती है कि वह शरीरके अनुपयोगी पदार्थोंको निकालनेकी नाली न रहकर सड़नेवाले कीटाणुओंका मलकुंड वन जाती है—साथ

ही भांति-भांतिकी बीमारियोको पैदा करनेका एक बहुत बड़ा साधन।

अमेरिकाके प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डा० केलाग एम० डी० एल० एल० डी० ने भिन्न-भिन्न देशोम चिकित्सा करनेवाले नामी डाक्टरोके पास एक प्रश्नावली भेजकर दरियाफ्त किया था कि किस जगहके लोग कै बार शौच जाते है ।

स्वस्थ समझे जाने वाले—कई देशोके लोगोंके बारेमे जवाब आया कि वे तीन बार शौच जाते है। इसमे व्यतिक्रम होनेपर उन्हे परेशानी होती है । उन जवाबोमे एक तुर्कका उदाहरण दिया गया है, जिसमे उसके डाक्टरोसे यह शिकायत करनेपर कि मुझे पाखाना नही हो रहा है, डाक्टरने पूछा, कै दिनसे नही होता ?—

जवाब मिला "आज सुबह हुआ था ।"

"और अभी तुमने कहा कि मुझे पाखाना नही हो रहा है ?"

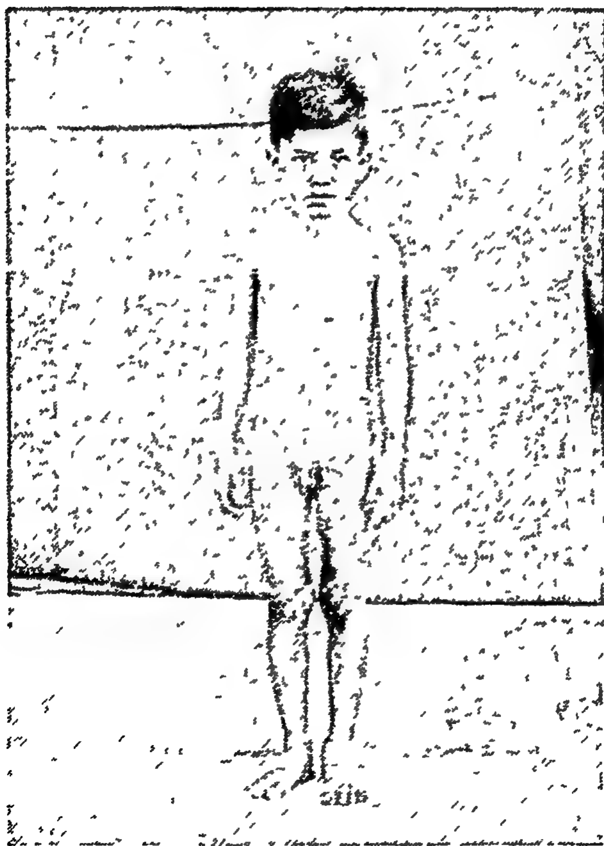
"तो मैंने गलत क्या कहा ? कई दिनोंसे दिनमे एक बार ही पाखाना होता है।"

तब डाक्टरने समझा कि यह तीन वक्त जाता है और कई दिनोसे सिर्फ एक ही वक्त जा रहा है और इतनेसे ही इसे परेशानी हो रही है।

इससे उल्टा उदाहरण

एक सभ्य महिला अपने विभिन्न रोगोके लिए सलाह लेने एक डाक्टरके यहां गई। डाक्टरने पूछा, आपके शौचका क्या हाल है ?

"बिल्कुल ठीक है।"
डाक्टरने पूछा, आप दिनमें कै बार जाती हैं ?
"दिनमे कै बार ? मै तो सात दिनोंमें एक बार जाती हूं।"
"फिर भी आप कहती है कि शौचकी हालत बिल्कुल ठीक है ?'



इस महिलाकी तरहके उदाहरण दुर्लभ होनेपर भी अलभ्य नही है। ऊपर जिस लड़केका चित्र दिया गया है वह यह

किताव लिखी जानेके समय ही इलाजके लिए यहां आया था। यह आठ दिनोपर शौच जाता था। अनेक प्रकारकी दवाइयां खिलाये जानेपर भी इसकी दशा नही बदली थी। जब दवा लेता एक वार ज्यादा दस्त हो जाता और फिर आठ दिनपर होता। प्राकृतिक चिकित्साके उपचारोसे इसे रोज पाखाना होने लगा।

चौवीस घटेमे एक वार शौच जानेके समर्थक अपने पक्षमें एक कहावत दोहराते हे, 'एक वार जाय जोगी, दो वार जाय भोगी, तीन वार जाय रोगी।' यह कहकर वे अपनेको योगीकी श्रेणीमे रखना चाहते हैं। लेकिन इस कहावतका दूसरा टुकडा 'एक वार खाय योगी, दो वार खाय भोगी, तीन वार खाय रोगी' सामने रखनेपर योगी तुरत रोगीकी पक्तिमे पहुंच जाता है। एक कहावत है—"जै वार खाना तै वार पाखाना।" 'एक वार जाय जोगी' कहावतमे भी यही तत्त्व निहित है। 'एकाहारी सदा व्रती' एक वार भोजन करनेवाला व्रती है, यानी योगी है। जो एक वार खायगा वह एक वार ही पाखाने जायगा। दो वार खानेवाला भोगी यानी गृहस्थ माना जायगा, और वह शौच भी दो वार जायगा। तीनसे मतलब यहा अनेक वारसे है। वार-वार खानेवालेके रोगी होनेमे तो कोई सदेह नही किया जा सकता। इस कहावतका भीतरी कटाक्ष अधिक खानेपर है न कि कम वार पाखाना जानेपर। शास्त्रमे कहा गया है:—

"सायं प्रातर्मनुष्याणामशनं वेदनिर्मितम्"

वेदने मनुष्योंके लिए सुवह-शाम दो वक्त खानेका विधान किया है।

इसी हिसाबसे दो वार पाखाने जानेका नियम भी वत-लाया गया है।

उपनिषद्का एक वाक्य है, "आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः"—आहारके शुद्ध होनेसे मन शुद्ध होता है। 'शुद्धि' शब्दसे यहां आहारकी किस प्रकारकी शुद्धि मानी गई है, इस विचारका यह स्थल नहीं है। पाठक यहां इसमेंसे इतना ही लें कि उपनिषद्कारने आहारके साथ मनका संबंध माना है। पर आहार और मलका तो सीधा संबंध है। इसलिए इस वाक्यको "मलशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः"के रूपमे भी कहा जा सकता है, अर्थात् आंतें साफ रहनेसे मन साफ रहता है।

: १० :

कब्जसे खूराककी बचत

कई साल पहले विलायतके एक नामी अंग्रेज डाक्टरने कहा था कि कब्जसे खानेकी बचत होती है। उसकी दलील थी कि मनुष्यको पाखाना दूसरे-तीसरे दिन हुआ करे तो भोजनका अभिशोषण अधिक होगा और कम खूराकसे काम चल जायगा।

होर्स फ्लेचर नामके एक अमेरिकनने चबानेकी क्रियापर जोर देते हुए इस विचारका खूब प्रचार किया। फ्लेचरका खूराकको चबाते-चबाते निगलनेके पहले मुंहमें पानीकी शक्लमें बदल लेनेपर जोर था। खूराकका सारा खुज्झा पेटमें न जाने देकर वह बाहर थूक देनेके पक्षमें था। इस आदतका कुदरती नतीजा साफ था, गहरा कब्ज। कम मात्रामें और कम बार पाखाना भी उसका एक निश्चित परिणाम था।

फ्लेचर स्वय अपने सिद्धांतकी सफलता अपने ऊपर होनेवाले इस परिणामसे मानता था कि वह हफ्तेमें एक या दो बार ही शौच जाता था। उसे शौच थोडा और कड़ा होता था। उसके इस प्रयोगमें हजारों लोग साथी हुए, पर अनमें सब निकल गये। क्योंकि सबको कब्जके रूपमें इसका बुरा नतीजा भोगना पड़ा। इस नतीजेका दोष चबानेके सिर लगाया गया, किन्तु यह दोष था खूराकका खुज्झा बाहर थूक देनेका। खुज्झेकी अधिकता आंतोको गति देनेमें बडा काम करती है।

कब्जवालोंकी खूराकमें एक दूसरी तरहसे तो बचत होती है, उन्हें मंदाग्नि रहती है, भूख कम लगती है, इसलिए वे कम खा पाते हैं। भीतर मलके सड़नेसे पैदा हुआ जहर भूखको मार देता है। पर इसके साथ ही वह विष उत्साह, स्फूर्ति और काम करनेकी शक्तिको भी घटा देता है। अगर हमारा खर्च चौथाई घटे और आमदनी आधी रह जाय तो वह सौदा घाटेका ही होगा, 'चमड़ी जाय दमड़ी न जाय' वाली कहावत चरितार्थ होगी।

: ११ :

कब्जके कारण

१. हाजत रोकना

पाखानेकी हाजतकी तुलना घडीकी सुबह जगानेवाली घंटी (एलार्म)से की जा सकती है--जो थोडी ही देर बोलती है। यह विवेककी ध्वनिकी भांति है, जिसपर अमल न करनेपर उसका सुनाई देना बंद हो जाता है। हाजतसे शौच और बिना हाजतके शौचमें बडा अंतर है। एक हालत 'ला दही' की है दूसरी 'ले दही' की। हाजतसे शौच जानेपर पेट बहुत शीघ्र और अच्छी तरह साफ हो जाता है। हाजत होना गंगाके घर आनेके समान है। बिना हाजतके शौच जाना बिना भूखके खानेके समान है---ज्यों-त्यों करके गलेके नीचे उतारना। हाजतसे शौच जानेवाले सौभाग्यवान् हैं, हाजत खो देनेवाले अभागे।

संस्कृतमें कहा है

> शतं विहाय भोक्तव्यं सहस्रं स्नानमाचरेत्।
> लक्षं विहाय दातव्य कोटिं त्यक्त्वा हरिं भजेत्॥

मतलब---सौ काम छोडकर खाओ, हजार काम छोडकर नहाओ, लाख काम छोडकर दान दो, करोड़ काम छोडकर भगवानका नाम लो।

मैं कहता हूं, और ज्योंका त्यों रखकर खानेकी जगह 'शौच

जाओ' कर देना चाहिए, क्योंकि शौचकी हाजत जितनी जल्दी जाती रहती है, भूख उतनी जल्दी गायब नही होती। खानेमें भी नियमितता जरूरी है; लेकिन शौचमे उससे अधिक जरूरी। एक बार हाजतका चूकना एक बड़ा अच्छा मौका चूकनेके समान है। इसके बहुत बुरे परिणाम होते हैं। आयुर्वेदके प्रसिद्ध ग्रंथ चरकमे कहा है :

न वेगान्धारयेद्धीमाञ्जातान्मूत्रपुरीषयोः।

बुद्धिमानको चाहिए कि मलमूत्रके वेगको—हाजतको न रोके। मलमूत्रके वेगको रोकनेसे,

वातमूत्रपुरीषाणां सङ्गोध्मानं क्लमो रुजा।
जठरे वातजाश्चान्ये रोगाः स्युर्वातनिग्रहात्॥

पेटमें अफरा (फूलना), क्लांति, पीड़ा तथा अन्य वातज रोग उत्पन्न होते हैं।

बंगलामें एक बड़ी अच्छी कहावत है :

जाई कि ना जाई, जाओयाई उचित,
खाई कि ना खाई ना खाओयाई उचित।

यदि मनमे शंका हो कि शौच जायं या न जायं तो जानेके पक्षमें झुकाव होना चाहिए और खाने न खानेके मामलेमें शंका हो तो न खानेके पक्षमें झुकना चाहिए।

हजारों, या कहना चाहिए कि लाखों नरनारियोंने हाजतकी शक्लमें होनेवाले कुदरतके मेहरबानी भरे उस इशारेकी ओरसे लापरवाह होकर अकथनीय संकट झेले हैं, और झेल रहे हैं कि जिसके द्वारा यह शरीर अपने भीतरके विषाक्त फुजलेको निकाल बाहर करता है।

हाजत न होना कब्ज रह जानेका एक अति साधारण, पर बडे-से-बड़ा कारण है। इस दशाको सुधारना या फिरसे हाजत लाना कठिन होते हुए भी, नई शोधोंके कारण, आज एक तरहसे आसान हो गया है।

जिनकी हाजत चली गई है उन्हे उस अभ्यासको वापस लानेकी पूरी पूरी कोशिश करनी चाहिए और फर्ज समझकर उसपर अमल करना चाहिए।

शौचके समय निश्चित करके कुछ दिनोंतक ठीक उन्ही समयोंपर जाते रहने और मनसे मलाशयपर जोर डालनेसे कुछ दिनो बाद हाजत होने लगती है। आदरपूर्वक बुलानेका ख्याल रखनेसे वह जरूर आने लगेगी।

कहते है कि एक बडे वैद्यसे उनके मुहल्लेके कुछ युवकोने मज़ाक-ही-मजाकमे कहा, "महाराज, आपका लडका रामशंकर तो बड़ा बेसहूर है, आपने क्या शिक्षा दिलवाई उसे ?"

"हुआ क्या, कहो तो ?"

"बताये ? उस दिन हम लोग कुछ साथी घूमन-फिरने परमट गये थे। वहा रामशंकरको पाखाना लगा। बस, सौ कदमके करीब भी न गया होगा, पाखाना होने बैठ गया।"

वैद्यजीने कहा, "सचमुच बेसहूर ही रहा वह।"

युवक खुश हुए कि वैद्यजीने भी उनकी बातका समर्थन किया। बोले, "महाराज, हम लोगोके कहनेपर तो उसने बडा वितण्डावाद किया और उल्टे उपदेश देने लगा कि हाजतको नही रोकना चाहिए, इससे बड़े-बड़े रोग हो जाते है। आप उसे जरा समझाइयेगा।"

वैद्यजी बोले, "जरूर समझाऊंगा कि वैद्यका लड़का होकर भी तूने सौ कदम जानेतक हाजतको क्यों रोका ?"

नवयुवक इस उत्तरपर अवाक् रह गये।

जंगलियोंमे पाखाना जानेमें नियमित समयकी पावंदी नहीं होती। क्योंकि उनका काम और स्थान ऐसी जगह नही होता कि उन्हें हाजतको रोकनेकी जरूरत हो। लेकिन सभ्य वने हुए लोगोंने अपनी परिस्थितियां ऐसी वना रखी हैं कि हाजतको तुरत रफा करना उनके लिए एक समस्या हो जाती है। लेकिन कब्जवाले आदमीको अपने दिमागमें यह वात विठा लेनी चाहिए कि एक वार हाजतको रोकनेसे जो हानि है उसके मुकावलेमें शौच जानेमें होनेवाली वड़ी-से-वड़ी असुविधा भी तुच्छ है। फिर भी मनुष्यको शौचका ऐसा समय मुकर्रर करना चाहिए कि जिस समय अवकाश हो, किसी तरहकी जल्दी न हो और किसी प्रकारकी असुविधा न भोगनी पड़े।

हाजतके संवंधमें चर्चा चलनेपर उस दिन एक दोस्तने एक क्लर्कका मजेदार किस्सा सुनाया। क्लर्क दफ्तरमें अपने आफिसरके सामने खड़ा उनसे कुछ कह-सुन रहा था। वह वात पूरी किये विना ही, वीचमें चल दिया। अफसर वहुत नाराज हुए। आध घंटे वाद वह लौटकर आया तो अफसरने डांटकर पूछा, "वात पूरी किये विना तुम कहां चल दिये ?" उसने जवाव दिया, "जनाव, वड़े साहवने तलव किया था, मजवूरी थी, किसकी सुनूं ?" अफसर समझे नही कि इसका वड़ा साहव कौन है ? उसने मुस्कराकर कहा, "मैं हाजतको अपना वड़ा साहव मानता हूं, उनका हुक्म न टालनेकी तो मैंने कसम

ही खा रखी है ।" अफसर उसकी इस बातपर मुस्करा दिया ।

कई साल पहले लेखककी बहन, अपने दो लड़कोंके साथ आई थी। हम सब लोग शामको साथ ही खाना खा रहे थे। खानेके बीचमे ही, छोटा लड़का उठने लगा। बहनने पूछा, "क्या बात है ?"

"पाखानेकी हाजत है ।"

बहनने डाटकर कहा, "जायगा रातको पाखाने, यह भी कोई आदत है, खाना खाते-खाते पाखाना ।" और मुझसे बोली, "भैया, इसकी यह बुरी आदत पड़ गई है, खाना खानेके बाद तुरत पाखाने भागता है ।"

मैंने कहा, "यह तो अच्छी आदत है बाई, इसमे बुराई क्या है? सारे पशु-पक्षी खानेके बाद पाखाना करते है अथवा जब हाजत होती है तब करते है। मनुष्यको ही कुदरतके इस नियमका उल्लंघन क्यो करना चाहिए ? जरूरत हो तो नहानेसे उठकर जाना चाहिए और पूजासे उठकर भी शौच जाना चाहिए। यह प्रकृतिकी पूजा है, इससे विपरीत व्यवहार उसके आदेशकी अवहेलना है। जो इस आदेशको नही मानता उसपर कुदरतका ग़ज़ब गिरता है।

२. भोजनकी अनियमितता

लोग भूल जाते है कि खानेमे अनियमितता रखकर शौचमें नियमितता नही लाई जा सकती। कब्जरहित लोगोका शौच-क्रम बहुत कुछ भोजन-क्रमसे सबधित होता है। खानेका समय अस्तव्यस्त हो जानेपर शौचमे भी अनियमितता होना स्वाभाविक

है। शौचके विचारमे भोजनपर विचार पहली शर्त होनी चाहिए। शौचका समय और परिमाण इस बातपर निर्भर है कि हमने भोजन कै बार किया, कब किया, कैसा किया, कितना किया।

अक्सर लोग शौचमे नियमित होते हुए भी भोजनमें नियमित नही होते। नाश्ता कभी सात बजे किया, तो कभी आठ बजे। कभी किया, कभी नही, दोपहरका भोजन कभी दस बजे किया तो कभी बारह बजे। शामका भोजन भी इसी तरह घटे दो घंटे देर-सवेर करते रहनेवालोका शौच-क्रम बिगडकर उन्हे कब्ज हो जाय तो इसमे कोई आश्चर्य न होगा। पूरे चौबीस घंटेपर चाबी लेनेवाली घड़ीको अगर आप पहले दिन ६ बजे चाबी देकर दूसरे दिन आठ बजे तक चलाना चाहे तो वह नही चल सकती।

कई-कई खूराकोंका मल आतोमें पड़े रहनेके कारण भोजनमे व्यतिक्रम करते रहनेपर भी समयपर लोगोको शौच हो जाता है। पर है वह कब्जकी निशानी।

चिड़ियाखानोमे देखा गया है कि बड़े बंदरोंको दिनमें तीन बार नियमित समयपर पाखाना होता है। इसलिए कि उन्हें चिड़ियाघरकी ओरसे ठीक समयपर तीन बार खाना दिया जाता है। पर छोटे बंदर कई बार पाखाना करते हैं, क्योंकि दर्शक लोग उन्हें जब-तब खानेकी कुछ चीजें डालते रहते हैं।

अनेक पशु-पक्षियोंकी आंते इतनी छोटी होती है कि वे खाते जाते है और थोड़ी-थोड़ी देर बाद बीठ करते जाते है। मुर्गी, मछलियां आदि इसी श्रेणीमें हैं। पर मनुष्यकी आंत लबी होनेके कारण उसका भोजन मलकी शक्लमे देरसे निकलता है।

कोई कह सकता है कि भगवानने आदमीको इतनी बडी आंत दी ही क्यों कि खाना इतनी देर अंदर पडा रहता है और उसके निकलनेमे इतनी कठिनाइयां होती है। छोटी-सी आंत दी होती, खाते और घंटे भर बाद निकल जाता। मै भगवानके क्रियेका काजी तो नही बनना चाहता लेकिन सोचता मै भी हू कि होता तो यह बड़ा अच्छा, लेकिन तब आफिसोमें बैठकर कुर्सियोकी शोभा बढानेवालोका दिन भर खाने और पाखानेका काम ही रहता।

बहुत साल पहले इगलैंडके नामी सर्जन सर अरबन लाट लेनने बडी आंत काटकर निकाल देनेका रिवाज शुरू किया था कि 'न रहे बास न बजे बांसुरी'। बडी आतके कारण होने-वाले बवाल भी जाते रहे। लेकिन वह प्रयोग चला नही। लोगोको बड़ी आत कटा देनेके बाद क्या-क्या दिक्कते पेश आई इसके विवरणमे हम नही उतरेगे। पर किसी अगको काटा डालना कुदरती तरीका नही है। हमे उन तरीकोपर अमल करना चाहिए कि जिनसे आतोसे मल समयपर जरूर निकल जाय।

३. निद्रामें व्याघात

शौचकी नियमितताका नीदसे और सवेरे उठनेके वक्तसे भी कम संबध नही है।

अगर कोई कभी रातको कम सोये या देर-सवेर सोये तो शौचके क्रममे अवश्य अंतर पड जायगा। मजदूरोमे शायद न पडे, पर बैठकर काम करनेवालेका क्रम बिगडनेकी तो बहुत गुंजाइश रहती है।

एक बड़े शोधकने सिद्ध किया है कि आंतोंमें पदार्थ निद्रावस्थामें बहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ते है, पर खाते समय, उसके बाद, तथा जागनेपर बड़ी तेजीसे आगे बढ़ते हैं।

इसलिए कई चिकित्सकोंने खानेके बाद शौच जानेकी सिफारिश की है। निद्राकालमें आंतोंका काम मंद होनेके कारण खाते ही सो जानेसे कब्ज होना स्वाभाविक है। हम खानेके कई घंटे बाद सोयें तो खूराक जल्दी आगे बढ़ जायगी।

लेकिन इसका यह अर्थ नही है कि हम कतई न सोयें तो इससे आंतोंकी क्रिया तेज हो जायगी। तब तो उल्टी धीमी होगी। क्योंकि नींद न आनेके कारण आये हुए अवसादका असर आंतोंपर भी अवश्य पड़ता है। नींद न आनेपर भोजनमें अरुचि रहती है। भोजनमे रुचि आंतोंकी क्रियाको सतेज करती है। अच्छी निद्राका आंतोंकी सफाईके साथ निकट संबंध है। अच्छी नींदके बाद उठते ही अगर फौरन पेट साफ नही भी होता तो मल अवग्रहाभ-मलाशयतक पहुंच जाता है। पूरा नाश्ता करनेके बाद बड़ी आंतके गतिमान होते ही सामान्य रूपसे पेटकी सफाई हो जाती है।

निद्राकी आवश्यकताके संबंधमे आयुर्वेदके प्रसिद्ध ग्रंथ सुश्रुतमें कहा है:

पुष्टिवर्णबलोत्साहमग्निदीप्तिमतन्द्रिताम्।
करोति धातुसाम्यं च निद्रा काले निषेविता॥

समयपर सोना पुष्टि देता है, रूपको सुंदर करता है, बल बढ़ाता है, जठराग्निको तेज करता है, आलस्य दूर करता है और धातुओंको सम करता है।

इतने काम साधनेवाली निद्रामे व्याघात होनेसे भला मल-शुद्धि कैसे संभव है ?

कब्जकी चर्चा उठी तो एक नवयुवक डाक्टरने बतलाया कि उसके पास आनेवाले सौ मे निन्नानवे रोगी कब्जसे पीडित होते है और उसे उन सब मरीजोको किसी न-किसी रूपमे जुलाबकी कोई दवा देनी पडती है। लेकिन इसीके साथ उस नवयुवकसे यह सुनकर मेरे आश्चर्यका ठिकाना न रहा कि दवा देनेवाला डाक्टर स्वय कब्जसे पीड़ित है ! उसी समय मुझे यह कहावत याद आई—

'युवा योगी, वैद्य रोगी, शूर पीठी घाव रे।
कीमियागर भीख मागे, इन्हे मत पतिआव रे।'

कारण पूछनेपर मालूम हुआ कि कामकी वजहसे उसका जीवन नियमित नही रह पाता। कभी दिनमे १२ बजे खाया तो कभी ३ बजे, कभी रातको ९ बजे सोया तो कभी १२ बजे। किसी रोगीने तलब किया तो १२ बजे रातको भी सोनेसे उठकर जाना पडता है।

मैने कहा, पैसोके लिए ही तुमने जीवन ऐसा अनियमित कर रखा है न ?

"पैसोके लिए कैसे कहूं, डाक्टरके फर्जकी बात है।"

"भाई, मूल बात तो पैसेकी ही है। तुम अपनी लोभवृत्ति-को जिम्मेदारीकी सुदर चादर ओढाकर दूसरोके सामने पेश करते है, लेकिन ऐसा करके तुम उसके कुफलसे तो नही बच सकते। तुम यह तो अच्छी तरह जानते हो कि दवासे कब्ज नही जाता। जा सकता तो तुम पहले अपना कब्ज जरूर

खोते, क्योंकि तुम्हारे पास तो दवाओंका भंडार ही है। यह भी तुम समझते हो कि खानपान, नीद, शौच आदिकी अनियमितता तथा मानसिक परेशानियोंके कारण कब्ज होता है, और जबतक इन्हे दूर न करो, कब्ज नही जाता। तुम खुद अपने बारेमे इसका अनुभव कर भी रहे हो। फिर भी, तुम रोगियोंको नियमितताका पाठ सिखानेके बदले दवा देते हो, यही तुम्हारे डाक्टरी फर्जका सबूत है ?"

"मै अकेला क्या, मैं तो अभी नया ही हूं, बड़े-से-बड़े और पुराने-से-पुराने डाक्टर रोज यही करते हैं।"

मैंने इतना ही कहा,—तो वे क्या फल नही भोगते ? पुराना या बड़ा समझकर कुदरत उन्हे बख्श नही देती।

४. शौचमें जल्दबाजी

आमतौरसे तो शौचका काम कुछ पलों—सेकंडोका ही होता है। कभी-कभी तो बड़ी आंतका पूरा आधा हिस्सा उसी एक खिचावमें कि जिसमे अवग्रहाभ मलाशयका मल निकलता है, खाली हो जाता है। लेकिन प्रायः पहली किश्तमे सिर्फ अवग्रहाभ मलाशयका मल निकलता है और उसी समय अवरोही आंतका मल आगे सरककर फिर अवग्रहाभ मलाशयको भरता है और दोबारा पाखानेकी दूसरी किश्त आती है।

ऐसे लोगोंकी तादाद बहुत बड़ी है कि जिनकी बड़ी आंतका अवग्रहाभ भाग गलत भोजन और हाजत रोकनेके अत्याचारके परिणामस्वरूप मैलेका हौज बन जाता है और प्रायः इतना अधिक फैल जाता है और ऊपर नीचे चढ़ जाता है कि उसकी पूरी सफाईके लिए दोहरी और तेहरी कोशिश जरूरी होती है—

यानी एक बारमें उसकी पूरी सफाई कभी नहीं हो पाती—मलका पहला हिस्सा निकल जानेके बाद मलकी दूसरी और तीसरी किश्त नीचे उतरती है।

पहला आंगिक प्रयत्न मलाशय और अवग्रहाभ मलाशयके निचले हिस्सेको खाली करता है। कुछ देर रुकने और प्रयत्न करने तथा पेटके बायें हिस्सेको हाथोंसे दबानेसे कुछ मल नीचे मलाशयमें उतारा जा सकता है। यह दबानेकी क्रिया मल निकलनेके केंद्रको वैसे ही उत्तेजित करती है जैसे कि गलेके पिछले भागको स्पर्श करनेसे उल्टीका (कै करनेका) केंद्र उत्तेजित होता है। इससे बड़ी आंत सिकुड़कर गुदाद्वार खुलता है और परिणामस्वरूप मलकी दूसरी किश्त निकलती है। इस रीतिसे तीसरी और कभी-कभी चौथी भी निकल आती है।

लेकिन इसमें पांचसे पंद्रह मिनट लग जाते हैं। अतएव भागाभागमें शौच जानेसे आंतोंको पूरी तरह साफ होनेका मौका नहीं मिलता। बहुत जल्दबाजीके परिणामस्वरूप उल्टा खिंचाव होने लगता है और शौच एकदम रुक जाता है।

व्यस्त और परेशान-हाल व्यवसायी, उतावला क्लर्क, हाजिरी पुकारे जानेके पहले पहुंचना चाहनेवाला विद्यार्थी, घरके कामोंमें मशगूल मालिक तथा ऐसे ही और हजारों व्यक्ति अक्सर यह सोचनेकी गलती करते हैं कि शौच-सरीखे घृणित—पशुकर्ममें समय लगानेकी क्या जरूरत है?

५. शौचको टालना तथा मलका बंधा होना

लोगोंकी एक बड़ी भूल यह भी है कि शौचके संबंधमें लापरवाही करने या उसे टालनेमें कोई खास नुकसान नहीं

है। बहुत बड़ी तादाद ऐसे लोगोंकी है जो शौच जाना एक घिनौना काम मानते है और उसे अपने दूसरे कामोंकी सुविधाके अनुसार रखना चाहते हैं। शौच जाना उनके लिए कोई जरूरी काम नही है। रोजगार जरूरी है, बात जरूरी है, सिनेमा जरूरी है, सिगरेट जरूरी है, खाना जरूरी है, लेकिन शौच नहीं। अगर शौच गये बिना उनका गुजर हो सकता तो वह ईश्वरका उपकार मानते। पर ऐसे ही लोग चौबीसों घंटे तंदुरुस्ती-का रोना रोया करते है और डाक्टर-वैद्योंकी जेबें भरते रहते है।

दूसरा आम गलत ख्याल जो अधिकांश पढे-लिखे डाक्टर, और दूसरे लोग भी, रखते है, वह यह कि मल बंधा हुआ होना चाहिए। यह गलत धारणा सभ्य समुदायमे फैले हुए सार्व-जनिक कब्जके कारण आई है।

पूरी तरह बंधे हुए मलके मानी है कब्ज। वह इस बातका लक्षण है कि बड़ी आंत मलसे भरी हुई है और मल वहां इतनी देरतक पड़ा रहता है कि पानी सूखकर मल बंध जाता है और समूची आंतमे मल भर जाकर ऊपर दबाव पड़नेके कारण ही मल गुदाद्वारसे बाहर निकलता है।

ऊपर कह आये है कि हर भोजनके बाद शौच होना चाहिए। जब खूराकका फुजला ठीक वक्तसे यानी भोजन करनेके बाद २४ घंटेके अंदर ही निकलता है तो पाखाना नरम, पुलटिसकी तरहका होना चाहिए। खूब बंधा हुआ पाखाना तो खूराकके फुजलेके अवरोही आंत और अवग्रहाभ मलाशयमें देरतक पड़े रहनेके कारण होता है। इतनी देरतक कि उसमे रहा हुआ अधिकतर पानी सूख जाता है।

मलके समयपर निकलनेकी दशामे बड़ी आतमे दो खूराकमे अधिकका फुजला नही रहना चाहिए। सुबहके ना-तेके बादके शौचमे आते बिल्कुल खाली हो जानी चाहिए, जिससे आतकी सतहसे निकलनेवाली श्लेष्माको शरीरकी इस नालीको शुद्ध साफ करके स्वस्थ दशामे रखनेका अवसर मिल सके।

६. पानीकी कमी

पानी कम पीना कब्ज पैदा करता है। क्योंकि शरीरमे पानीकी कमी होनेपर आते खूराकमेका पानी अधिक मात्रामे खीच लेती है। रक्तमे पानीकी कमी रहनेसे शरीरमेसे तरल रस, जितनी मात्रामे चाहिए, नही निकलता। इससे मल खुश्क होकर कब्ज हो जाता है। शरीरको चौबीस घटेमे कम-से-कम तीन सेर (६ पौड) पानी चाहिए। दिन-रातमें पसीनेके रूपमे—और पेशावके रूपमे—इतना पानी निकल जाता है। ज्यादा पसीना आनेवालोको तो और अधिक पानीकी आवश्यकता होती है। इसी प्रकार बहुमूत्रवाले रोगीको भी ज्यादा पानी पीना चाहिए। क्योंकि उसके पेशावमें ज्यादा पानी निकल जाता है। अधिक कसरत करनेवालोको पसीना ज्यादा निकलता है, इसीलिए, उनमे कम पानी पीने वालोको कब्ज हो जाता है।

लोग कुछ स्थानोके पानीको कब्जकर और कुछको पेट साफ करनेवाला मानते है। ये मान्यताए कुछ अशोमें ठीक होती है। पानी हल्का-भारी तो होता है। हल्के पानीमें साबुन काफी फेन—झाग देता है, भारी पानीमे उतना झाग नही देता। पीनेके लिये हल्का पानी ठीक है। लेकिन कब्जके

लिए यह देखना होगा कि—अगर वही पानी एकको कब्ज करता है और दूसरेको नहीं, तो सिर्फ पानीको कब्जकारक ठहरानेके वदले जिसे कब्ज करता है उसकी अन्य क्रियाओंको जिम्मेदार ठहराना अधिक उचित होगा। पानीके भारी या और किसी तरहसे खराव होनेकी आशंका हो तो उसे औटाकर ठंडा करके पीना चाहिए। उबालनेसे पानी शुद्ध हो जाता है।

जिस प्रकार भोजन समयपर करनेकी वात है पानीके लिए वैसी कोई शर्त नहीं है। जब प्यास लगे, तव पानी पीना चाहिए, किंतु भोजन करते समय कम-से-कम पीना चाहिए। क्योंकि खुराकके पेटमें पहुंचते ही पेटकी दीवारोंसे उस भोजनको पचानेके लिए कई तेज पाचक रस झरते हैं। भोजनके साथ अधिक पानी पीनेसे उन पाचक रसोंकी तेजी कम हो जाती है। इससे पाचनक्रियामें वाधा पड़ती है।

कुछ लोग पानीके सहारे खुराकको गलेसे नीचे उतारते हैं या खानेके अंतमें सेर आध सेर पानी पीते हैं। ये भोजनको पूरी तरह चवाते नहीं हैं। ऐसे लोगोंको पाचन-संवंधी रोग अधिक होते हैं।

चरकमें कहा गया है :

पिवेद्य उदकं भुक्त्वा तद्धि कण्ठोरसिस्थितम् ।
स्नेहमाहारजं हत्वा भूयो दोषाय कल्पते ॥

भोजनके अंतमें पीया हुआ पानी कंठ तथा उरमें स्थित आहारकी चिकनाईको पचने नहीं देता और वुरा नतीजा लाता है।

पानी पीनेके अच्छे समय—(१) प्रात:काल सोकर उठते

ही—शौच जानेके पहले। अथवा चार बजे रात्रिकी समाप्तिके समय। (२) दोपहरके भोजनके एक घंटे—पहले । (३) दोपहरके भोजनके डेढ़-दो घंटे बाद, (४) तीसरे पहर (५) रातको सोते समय। हर बार आध सेर पानी खुशीसे पीया जा सकता है।

निशाके अंतमें अर्थात् सूर्योदयके पूर्व पानी पीनेकी सिफारिश की गई है।

निशान्ते पिबेद्वारि

पानी पीनेके सम्बन्धमें आयुर्वेदके ग्रंथ 'भावप्रकाश' में बड़े मूल्यवान् सुझाव हैं

तृषितस्तु न चाश्नीयात् क्षुधितो न पिबेज्जलम्।
तृषितस्तु भवेद्गुल्मी क्षुधितस्तु जलोदरी

प्यासेको खाना नहीं चाहिए और भूखेको पानी नहीं पीना चाहिए। प्यासा खाय तो उसे गुल्म होगा और भूखा पानी पीये तो उसे जलोदर होगा।

जीवनं जीविनां जीवो जगत्सर्वं तु तन्मयम्।
नातोऽत्यन्त निषेधेन कदाचिद्वारिवार्यते॥

सारे संसारमें जीवोंका जीवन जल ही है। इसलिए किसी हालतमें जलका सर्वथा निषेध नहीं किया जा सकता।

लेकिन .

अत्यम्बुपानान्न विपच्यतेऽन्न
निरम्बुपानाच्च स एव दोष।
तस्मान्नरो वह्निविवर्धनाय
मुहुर्मुहुर्वारि पिबेद् भूरि।'

बहुत ज्यादा पानी पीनेसे खूराकका पाचन ठीक नहीं होता और एकबारगी न पीनेमें भी वही दोष है। इसलिए जठराग्नि-को जगाये रखनेके लिए मनुष्यको कई बारमें थोड़ा-थोड़ा करके पूरा पानी पीना चाहिए।

कई साल पहलेकी बात है। हम दो दोस्त हरिद्वारमें हरकी पैड़ीके सामनेवाले हिस्सेमें बैठे हरकी पैड़ीका संध्या समयका आनंद ले रहे थे। देखा, उस समय एक बड़ा बंदर हरकी पैड़ीके बगलके मकानसे ब्रह्मकुंडके किनारे उतरकर चुपचाप बैठ गया। मेरा ध्यान उसकी ओर था कि वह क्या करता है। पांच-सात मिनट बैठनेके बाद बंदरने गंगामें मुंह लगाकर पानी पीया। फिर बैठ गया। मैंने अपने दोस्तसे कहा, बताओ अब यह क्यों बैठा है? दोस्तने कहा, वह भी हम लोगोंकी तरह हरकी पैड़ीकी संध्याकी मौज ले रहा है! दस मिनटके बाद फिर उसने इसी प्रकार पानी पीया और थोड़ी देरके बाद फिर तीसरी बार। तीसरी बार पीनेके बाद मकानपर चढ़ गया।

मैंने अपने दोस्तसे कहा कि इसका पानी पीनेका यह प्रकार अनुकरणीय है। एकबारगी बहुत-सा पानी खींच जाना गलत है।

७. पाखानेकी गंदगी

पाखानेकी असुविधा और गंदगी भी कब्जके खास कारणोंमें एक है। घरोंमे पाखाने तंग, अंधेरे, बदबूदार, टूटे-फूटे, कबाड़से भरे और इतने गंदे होते हैं कि उनमें जाना जेल जानेसे भी अधिक संकटजनक होता है। लोगोंकी समझ है कि पाखानेके स्थानका गंदा होना अनिवार्य है। उसकी सफाईका ख्याल

क्या रखना ? हम जहां जाकर पाखाना, पेशाब यानी शरीरकी गंदगी निकालते है वहां सफाई क्या होगी ? पाखाना ऊपर न फैला रहे, इतना काफी है, बदबू तो उसमे होनी ही ठहरी ! मच्छर, मक्खी, मकड़ी, छिपकली, जाले, नमी ये सब तो पाखानेकी शोभा है !

दूसरी ओर, गांधीजी कहते थे कि मेरे पाखानेका स्थान इतना साफ होना चाहिए, जितना चौका। उनका कहनेका मतलब था कि खाते समय मनको प्रसन्न रखनेके लिए जैसा साफ स्थान जरूरी है उतना ही साफ स्थान मानसिक प्रसन्नता-के लिए शौचके समय जरूरी है।

गाधीजीने अपनी बात शायद उन लोगोके लिए कही होगी जिनके चौके बहुत साफ रहते है। लेकिन जिनके यहा पाखाना और चौके दोनो गदगीमे एक-दूसरेसे होड लेते है उनके लिए क्या ? वे तो कहेगे कि हम बिल्कुल गाधीजीके कहे अनुसार चलते है, हमारा चौका देख लीजिए और पाखाना, दोनोकी गंदगीमे कोई फर्क हो तो बतला दीजिए !

एक बार मै दिल्लीमे एक दोस्तके यहा ठहरा था। घर उनका ऐसी गदी जगह था कि सास रोके बिना उन गलीमेंसे गुजरना मुश्किल था। और उस घरका पाखाना तो ऐसा था कि आज उसका वर्णन करना भी मनको बुरा लगता है। वह दोस्त हजारो रुपया महीना कमानेवाले है, घरमें बढिया रेडियो है, टेलीफोन भी है, और तो और, अंग्रेजी पढे-लिखे है। जब ऐसोके पाखानेका यह हाल है तो दूसरोंके,—साधारण स्थितिवालोके यहा क्या हाल होगा ? थोड़ी हाजतमें

तो आदमी ऐसे पाखानोंमें जानेसे जान ही बचाता रहता है। मजबूरी हो जानेपर नाकमें कपड़ा ठूंसकर, ज्यों-त्यों करके जाता और जल्द-से-जल्द वहांसे उठकर भागनेकी कोशिश करता है। ऐसे गंदे पाखानेमें शौच साफ कैसे आ सकता है? उन पाखानोंकी गंदगी तो आते हुए शौचको भी रोक देती है। गंदगीके डरसे मन सिमट जाता है; फिर आंतोंके सिमट जानेमें क्या आश्चर्य है? इसीलिए बहुतेरे शहरवाले जब कभी बाहर—साफ जगह शौच जानेका अवसर पाते हैं तो मन-ही-मन अपने भाग्यको सराहते हैं और कहते हैं कि बहुत दिनों बाद आज खुलकर पाखाना हुआ है। पर रोज ऐसी खुशी हासिल करनेके लिए कोई मामूली-सी कीमत भी देना वे पसंद नहीं करते। न वह अपने घरके पाखानेको साफ रखनेकी कोशिश करते हैं, न उन लोगोंसे यही बन पड़ता है कि सुबह उठकर शौचके लिए शहर या कस्बेसे कोस-दो-कोस दूर जायं। हाथमें एक छोटी-सी खुरपी रखें, खुरपीसे थोड़ी जमीन खोदकर उसपर शौच हों और उसी मिट्टीसे पाखानेको ढक दें। लोगोंको बाहर शौच जाना भाता है, पर मैलेको ढकना उन्हें पसंद नहीं आता। देखा जाता है कि बिल्ली पाखाना करनेके पहले पंजोंसे मिट्टी कुरेदती है और पाखाना करनेके बाद उसी मिट्टीसे उस पाखानेको ढक देती है। पर मनुष्य इस मामलेमें बिल्लीसे भी गया बीता है। कुछ लोग मैलेको देखनेतकसे नफरत करते हैं। वे ऐसी जगह जाना चाहते है जहां आस-पास मैला न हो, पर अपने मैलेपर मिट्टी डालना उनसे नहीं बन पड़ता। खुद अपने मैलेसे भी परहेज करते हैं। आज जहां गये

है कल उससे नई जगह तलाश करेंगे, पर मैलेपर मिट्टी डालनेमें पाप समझेंगे।

लोग रोज जिंदगीभर उन्हीं गदगीभरे नरक-कुंडोंमें जाते रहेंगे, लेकिन न बाहर जानेकी आदत डालेंगे, न अपने पाखानेको साफ करनेकी कुछ कोशिश करेंगे।

कम शहरोंमें, कम ही भाग्यवान हैं कि जिनके पाखाने साफ होते हैं। इसीलिए ऐसे भाग्यवान भी कम ही मिलते हैं, जिन्हें कब्ज नहीं है।

हिंदुस्तानके शहरोंके सैंकडे नब्बे पाखानोंकी यह दशा और पाखानोंकी कमी, हाजत मारने या शौचमें जल्दी करनेको मजबूर करती है।

लोग सोने और बैठनेके कमरोंको तसवीरों और फर्नीचरसे सजानेमें जितना ध्यान देते हैं उसके चौथाई भी पाखाना ठीक बनवानेपर ध्यान नहीं देते। पर किसी घरमें पाखानेका खराब होना पीढ़ी-दर-पीढीके लिए कब्जका सामान जमा कर देना है। लोग जैसे संतानोंके लिए विरासतमें घर छोड जाते हैं वैसे ही कब्जकी भी विरासत छोड जाते हैं।

गंदगीके सिवा पाखानोंकी कमी भी पाखानेसे शीघ्र भागनेको विवश करती है। जहा एक आदमी लोटा लिये बाहर सिरपर सवार है, वहा भीतरका आदमी कैसे आरामसे शौच जा सकता है? शौचके लिए वास्तवमें समय अधिक नहीं चाहिए, लेकिन पाखानेमें गदगी या मनमें तरद्दुद होनेकी हालतमें शौचमें समय अधिक लग जानेपर भी शौच साफ नहीं होता। घरोंमें हर पाच आदमी पीछे एक साफ पाखाना तो होना ही चाहिए।

पाखानेको साफ रखना कुछ कठिन काम नहीं है। पाखाने-पर मिट्टी डालकर पाखानेकी गंदगीको दूर करना आसान-से-आसान काम है।

मैं गांधीजीके यहां साबरमती आश्रममें देखा करता कि मीराबहन अपनी बारीके दिन पाखानेकी बाल्टीमें ऊपरसे नीचेतक चारों ओर अखबारी कागज लगाकर मिट्टी डालकर पाखानेमें रख आती और साफ करनेके समय बाल्टीको उठाकर खेतकी नालीमें या किसी फलदार वृक्षकी जड़में उलट देती। इस प्रकार-से बाल्टीमे जरा भी पाखाना नही लगता। पेशावके लिए एक बाल्टी और रहती जिसके ऊपर एक ढालू चलनी रखी रहती थी। उसीमे आबदस्त भी लिया जाता था। पाखानेमे कहीं गंदगीका नाम न रहता था। डेढ़ फुट ऊंची, दो फुट चौड़ी, ३ फुट लंबी एक चौकी रहती थी। इस चौकीमें चौड़ाईके लिए इधर-उधर आठ-आठ इंचके चौड़े तीन फुट लंबे दो तख्ते लगे रहते थे, बीचका ८ इंच स्थान बाल्टीमें पाखाना और पेशाब करनेको खाली रखा जाता था। ऐसी चौकी और दो साधारण बाल्टियोंसे हर कहीं साफ-सुथरा पाखाना बनाया जा सकता है। और भी कई तरहके सुविधाजनक पाखाने बनाये जा सकते हैं। लेकिन यह तभी हो सकता है कि जब हमें पाखानेसे और पाखानेके नामसे नफरत न हो। हमें घृणा तो होनी चाहिए पेटमें आवश्य-कतासे अधिक देर तक पाखाना रहनेसे, न कि बाहर निकलनेके बाद उसे देखने या साफ करनेसे।

मुझसे एक बार कुछ डोम—भंगी युवकोंने कहा, "साहब, हमारा पेशा बड़ा बुरा है, लोग हमसे इस पेशेके कारण ही घृणा

करते है।" मैने कहा, "बात ठीक है, लेकिन घृणा करने-वाले भाइयोसे कहो तो सही कि आप गंदगी करके प्रशंसाके पात्र बने रहते है और हम उसे साफ करके घृणाके पात्र बनते है, यह क्या बात है ?" लोग लड़कियोके लिए वर-घर ढूढते समय अनेक चीजे देखते है, धन-दौलत, सासका स्वभाव, मकान, वगैरह-वगैरह, मै कहता हूं सबसे पहले यह देखना चाहिए कि जहां हम लडकी देगे उस घरमे लडकीकी हाजत रफा करनेको स्थान ठीक है या नही। भला जहा लड़की इच्छानुसार शौच नही जा सकती वहा उसे और क्या सुख होगा ? जिस गर्भवती स्त्रीके पेटमे मैला सड़ता रहेगा उसका बच्चा कैसा होगा ? और भविष्यमे उसका स्वास्थ्य कैसा रहेगा ?

देहातके पर्देवाले घरोमे तो स्त्रियोके लिए महान् विपत्ति है। अगर स्त्री सुबह उठकर शौच न हो आई तो फिर दिनभर शौच नही जा सकती। खाने-पीनेके बाद रातको ९-१० बजे सबके सो जानेपर ही उसका बाहर शौचके लिए जाना संभव होता है।

कहते है, बहुएं शौच जाती है और खाती है यह किसीको मालूम भी न होना चाहिए। उस दिन एक भाई सुना रहे थे कि उनके सालेने सोलह सालकी अवस्थातक कभी अपनी भावजको खाते नही देखा। वह समझता था कि वह खाती नही है, न शौच जाती है! एक दिन सयोगवश उसने भावजको खाते देख लिया। उस दिन उसने आश्चर्यपूर्वक अपनी मासे पूछा कि भाभी खाती भी है ? इसपर माने अपनी बहूको

डांटा कि तू इस तरह खाती है कि घरके लोग देख पाते हैं। इस बातपर वह बहू अबतक शरमाती है !

यह ब्राह्मण-क्षत्रियोंके घरोंकी हालत है ! क्या इस रिवाज-पर किसी टीका-टिप्पणीकी जरूरत है ?

पुरानी चालके लोग कपड़े उतारकर पाखाने जाते हैं। यह ठीक है कि कपड़ोंमें गंदगीके हाथ न लगे, जो कपड़े रोज धोए न जाते हों उन्हें गंदगीसे बचाना उचित है। लेकिन अगर कोई जाड़ा खाते हुए शौच जायगा तो उसे भागनेकी जल्दी रहेगी और कांपते बदन कोठेकी सफाई भी ठीक न होगी। एक देहाती कहावत है :

माघ सकारे जेठ दुपहरे
भादों आधी रात।
तीन वखत जो झाड़ा लागे
मानों छाती फार ॥

माघमें सवेरे, जेठमें दोपहरको और भादोंमें आधी रातको जो पाखानेकी हाजत हो तो वह छाती-फाड़ ही है।

ठीक ही है कि जाड़ा लगता रहेगा, धूपसे खोपड़ी तपती रहेगी और भादोंमें अंधेरी रातमें बरसते पानीमें हाजत हो और बाहर शौच जाना पड़े तो कलेजा जरूर दहलेगा। लेकिन अगर पाखानेका स्थान सुविधाजनक हो तो कभी किसी वक्त जाना न अखरेगा।

८. मानसिक चिंता

लोग मन और शरीरको अलग-अलग समझते हैं। कारण, शरीरमें मनका कोई निश्चित स्थान नहीं है। उसकी क्रियाओं-

को—मनमे चलनेवाले विचारोको अंगुलीसे नही बतलाया जा सकता कि ये अमुक स्थानपर उत्पन्न होते या विचरते है। कोई डाक्टर-वैद्य किसी दवाके बलपर विचारोको न इच्छानुसार चला सकता है, न रोक सकता है। दुनिया बहुत उन्नत मानी जानेपर भी इस विषयमे जहाकी तहा ही है। अपनेको इन विषयोका निष्णात माननेवाले भी अशरीरी मन-मर्कटके नचाये नाचते है और उससे हैरान-परेशान रहते है। मनके अधीन रहकर मनका पता लगाया भी कैसे जा सकता है? मनसे अलग हुए बिना मनका रूप-निर्धारण कठिन काम है।

लेकिन मन या उसकी क्रियाओको चाहे अंगुली धरकर न बताया जा सके लेकिन शरीरपर उसका जो सीधा असर पड़ता है वह किसीके अनुभवसे बाहर नही है। लोगोको हम नित्य कहते सुनते है, "इस बातका, इस घटनाका हमारे मनपर बड़ा असर पडा।" कोई बता नही पाता कि असरने किस स्थानपर चोट की। फिर भी हमारे सुनने, कहने या सोचनेकी सब क्रियाये वायुकी भाति निराकार होते हुए भी शरीरपर अपना प्रत्यक्ष प्रभाव पैदा करती है।

अच्छी खबर सुनते ही मनुष्य खिल उठता है और बुरी खबर सुननेमात्रसे मनुष्य अक्सर बेहोशतक हो जाता है। इस प्रकार शरीर और मनके संबंधके कितने ही उदाहरण दिये जा सकते है।

हमारे कोठेपर भी मनका बहुत असर पड़ता है। यदि मनुष्य चिंतित मन लेकर पाखाने जाता है तो शौच साफ नही होता। चिताग्रस्तको अच्छी हाजत भी नही होती। कुछ

लोग पाखानेमें ही सारी चिंताएं करते हैं—पाखाना भूल जाते हैं और दूसरे-दूसरे फिक्रोंमें लगे रहते हैं, उन्हें यह भी पता नहीं रहता कि वहां वह कितनी देर बैठे।

शौच जानेमें जोर लगानेकी जरूरत नहीं है, लेकिन मनसे थोड़ा ध्यान रखनेकी जरूरत है कि अब हाजत आई, अब मल निकला। अगर अधिक चिंताग्रस्त स्थिति हो तो मन-बहलावके निमित्त दस-पांच मिनटके लिए वहां बैठे-बैठे किसी अखबारपर आंखे फिराते रह सकते हैं।

बहुतेरे कब्जवाले शौच जानेके समय बुरी तरह डरते रहते हैं—"नहीं होगा।" ये लोग बड़ी निराशाका रुख लेकर जाते हैं। उसका नतीजा होता है, "रोते गये मरेकी खबर लाए"। पूर्ण आशा रखकर निश्चिंत मनसे शौच जाना चाहिए। पानी पीकर शौच जानेमें भी यही तथ्य है। हम शौचके पहले पानी यह इरादा रखकर पीते है कि इससे हाजत पैदा होगी, तो वह होती ही है। सिगरेट, बीड़ी पीनेवालोंका भी इस मामलेमें मन ही काम करता है। शौच न होनेके भयके कारण दिल धड़कता रहता है और दिलके धड़कनेसे आंतोंके काममें बाधा पड़ सकती है।

अगर सुबह पहली बार शौच थोड़ा आये तो कोई हर्ज नहीं। बहुत लोग चाहते हैं कि आंतोंमेंका सारा-का-सारा मल एक बार सुबह ही आ जाना चाहिए। पर आंतें हमारी इच्छानुसार काम नहीं किया करती, अपने हिसाबसे काम करती हैं। मलाशयमें आया हुआ मल ही बाहर आता है। जब अंदाज हो जाय कि मलाशयमें आया हुआ मल निकल गया है तो शौचसे

उठकर आ जाना चाहिए। फिर धीरे-धीरे मलाशयमें मल इकट्ठा होनेपर दूसरे वक्त निकलेगा। हम दो या तीन वार शौच जाना नापसंद करते हैं, इसीलिए हम एक वारमे ही कोठेकी सफाईकी उम्मीद करते हैं। जो लोग चौवीस घंटोमें एक वारके जानेवाले हैं उनके एक वारमे ज्यादा मल निकल सकता है, क्योकि उनके कोठेमे कई दिनोका अवशेष मल पड़ा रहता है। पुराना निकलता रहता है, ऊपर नया जमा होता जाता है। लेकिन जिनकी आतें चौबीस घंटेमे खूराकका फुजला मलकी शक्लमे निकालनेकी आदी है उनको एक वक्तमे सारा मल नही आ सकता।

९. नशा

कुछ लोग दुख-दर्द भुलानेको नशा करते हैं। मानसिक चिंता या कष्ट होनेपर कुछ खा-पीकर वेहोशीकी हालतमें पड़ जाते हैं। लेकिन चिंताओंका इलाज नशा नही है। अधिकतर चिंताएं अज्ञानजन्य होती है। नशेसे ज्ञान कहां मिलता है? नशा तो ज्ञानका नाशक माना गया है। उसके द्वारा चिंताओंसे छुटकारा तो नही मिलता, खुद नशेकी एक वला और लग जाती है। नशेसे स्वास्थ्य खराव होने लगता है, पैसे नष्ट होते हैं। ये चिंताएं और खड़ी हो जाती है, "पूत मांगने गई, भतार गंवा आई"वाली कहावत चरितार्थ होती है। चिंताओंसे मुक्ति पानेके लिए मनकी एकाग्रता—दृढ़ता आवश्यक है, पर नशेसे तो मनको एकाग्र करनेकी शक्ति जाती रहती है।

वेहोशी और शिथिलता दोनो एक तरहकी चीजे हैं। मनुष्य वेहोश होनेके पहले शिथिल होने लगता है, और वेहोशी

दूर होनेके बाद भी देरतक वह शिथिलता बनी रहती है। नशेसे आई हुई बेहोशीका असर सिर्फ दिमागपर ही नहीं, सारे शरीरपर होता है। नशा शरीरके पुर्जे-पुर्जेको बेहोश करता है। सभी नशीली वस्तुएं—तंबाकू, सिगरेट, बीड़ी, चाय, काफी, भांग, अफीम, गांजा, चरस, शराब आदि शरीरकी रगोंमें एक बार अतिरिक्त उत्तेजना पैदा करके बादको उसको शिथिल करती हैं। इसलिए ये सभी नशे कब्ज पैदा करनेवाले हैं। अगर इनमेंकी कोई चीज उत्तेजना दिलाकर कभी कोठेको साफ करती जान पड़ती है तो यह असर चंद रोज ही होता है, कुछ दिनों बाद हालत ज्यों की-त्यों हो जाती है। इतना ही नहीं, अगर वह नशा छोड़ना चाहे तो हालत पहलेसे खराब हो जाती है। कब्ज तो ज्यों-का-त्यों रहता है, नशेकी एक लत ऊपरसे लग जाती है। ऐसे ही लोग कहते हैं कि हमें तंबाकू या अमुक नशा पीनेसे दस्त होता है। लेकिन उनके कहनेमें भाव यह रहता है कि पीनेसे होनेके मानी हैं कि न पीनेसे नहीं होता। जो पहले अपने आप होता था, वह अब तंबाकू पीनेसे होता है। अच्छा सौदा रहा यह !

कुछ लोग सोडावाटर और लेमनेड वगैरहको कब्ज दूर करनेवाला मानते हैं। पर यह गलत है। ये सब चीजें, खासकर ठंडी चीजें—जैसे बरफ और कोकाकोला वगैरह कब्जको बढ़ानेवाले हैं।

१०. भूखसे अधिक खाना

मुहावरेमें 'भूख' शब्दका एक अर्थ 'जरूरत' लिया गया है। जैसे, 'आपको कितने रुपयोंकी भूख है, यानी कितनेकी जरूरत

है ?' हमारे शरीरको, उसके द्वारा लिये जानेवाले कामकी दृष्टिसे जितनेकी भूख—जरूरत हो, उतना ही खाना उचित है। लोगोंका यह ख्याल कि ज्यादा खाना ज्यादा फायदा करता है या ज्यादा शक्ति देता है, बिल्कुल गलत है। लोग सवाल करते है कि कोई भूखसे ज्यादा कैसे खा सकता है ? हिंदीमे एक कहावत है "खाय जितनी भूख, सोये जितनी नीद।" संस्कृतमें भी है :

आहारो मैथुनं निद्रा सेव्यमाना विवर्धते।

आहार और निद्रा बढ़ानेसे बढ़ते जाते है।

लेकिन बिना विशेष नुकसान उठाए ऐसा नही किया जा सकता।

लोग खानेका माप पेट भरजाना करते है। लोगोंको कहते सुना जाता है, "हमारा पेट भर गया है, हम और नही खा सकते या अभी पेट भरा नही है।" लेकिन हमारा पेट किसी कठिन पदार्थका बना हुआ नही है, वह लचीला है। वह रबरकी थैलीकी भांति फैल सकता है। एक आदमी आधसेर आटेकी रोटियोमें तृप्त हो जाता है और दूसरा उसी उम्र और कदवाला सेरभर खाकर भी पेट खाली रह जानेकी शिकायत करता है। ज्यादा खाते रहनेकी आदतसे पेटकी थैली फैल जाती है। पेटकी थैलीको धीरे-धीरे खूराककी मिकदार बढ़ाते हुए बढ़ाया जा सकता है। उसी तरह उपवास अथवा खूराककी मात्रा कम करके बिना कोई नुकसान उठाये घटाया भी जा सकता है।

ज्यादा मेहनत करनेवालोंको कुछ ज्यादा खानेकी जरूरत होती है।

"पेट भरना" शब्द बहुत मानी नहीं रखता। ऐसे लोग मिलते हैं कि जिन्होंने अभी कहा कि "बस पेट भर गया, अब कुछ नहीं खा सकते" लेकिन अगर कोई उनकी रुचिकी चटपटी या मीठी चीज सामने आ जाय तो जितना खा चुके हैं उससे आधी खूराक और खा लेंगे। इस तरह खानेवालोंको इस बातका ख्याल कहां रह सकता है कि कितनी भूख—जरूरत है। जिन्हें लोग बहुत समझदार गिनते हैं उन तककी यही कैफियत है। लेकिन कुदरतके यहां नियम भंग करनेवाले समझदारोंके लिए भी वही दंड है जो नासमझोंके लिए। नियम भंग करनेवाला तो समझदार कहलानेका हकदार ही नहीं है।

बिना भूख और भूखसे ज्यादा खानेका नतीजा एक ही होता है। दोनों हालतोंमे आंतोंपर शक्तिसे अधिक बोझ पड़ता है। ताकतसे अधिक बोझ उठानेपर आदमीकी कमर जैसे जल्दी झुक जाती है वैसे ही आंते भी जल्द ही बेकार होने लगती है। कार्यशक्ति दिन-दिन घटती जाती है। पचास साल काम करनेके बदले वह बीस सालमें ही जवाब दे देती हैं।

अधिक खानेके बुरे परिणामसे अगर हम परिचित हों तो कभी खूराक और स्वास्थ्य दोनोंको नष्ट करनेका पाप न करें।

मुझे याद पड़ता है कि कभी एक रातको मैंने रोजसे दूना भोजन कर लिया था। उस रात मुझपर जो बीती वह मेरा जी ही जानता है। पता नहीं, असली नरक कैसा होता है, लेकिन मेरे सामने तो उस रात नरकका दृश्य प्रत्यक्ष था।

गला जल रहा था, खट्टी डकारें आ रही थीं, पेट फूला हुआ था, जी मिचला रहा था और आंखोंमें नींद गायब हो गई थी। निरंतर खुश रहनेवाला मन बेचैन हो उठा था। मनमें आया कि ज्यादा खानेकी बुराईपर एक लेख लिखकर वक्त काटूं। लेकिन कैसा लिखना और कैसा पढ़ना, वहां तो मेरे लिए मिनट-मिनट भारी हो रहे थे। ज्यों-त्यों करके मैंने रात काटी। सुबह उल्टी की और एनिमासे पेट साफ किया, तब राहत मिली। फिर प्रायश्चित्तस्वरूप दो दिनका उपवास करके भविष्यके लिए ज्यादा न खानेकी कसम खाई।

किसीको जरूरतसे ज्यादा खाते देखकर मुझे बड़ा तरस आता है। अधिक खूराकसे अधिक शक्ति मिलती है इस भ्रममें अथवा स्वादके वशमें होकर लोग क्यों अपने पैर आप कुल्हाड़ी मारते हैं?

११. बिना भूख खाना

मनुष्यके स्वस्थ रहनेपर—शरीरके सब भीतरी, बाहरी अवयवोंके अपना-अपना काम यथार्थ रूपमें करते रहनेकी दशामें—उसे भूख लगना अनिवार्य है। अंदर, बाहर कहीं कुछ खराबी होनेपर ही भूख बंद होती है या कम होती है। उस समय खाना जारी रखना हानिकारक है। भूखमें कमी होते ही, उसका कारण तलाश करना चाहिए और जल्द-से-जल्द उसे दूर करना चाहिए। प्रायः भूख न लगनेका कारण कब्ज—आंतोंका साफ न रहना—होता है। कारणको दूर न करके खाना जारी रखना विशेष हानि पहुंचाता है। लोगोंके चित्तमें

प्रबल संस्कार है कि विना खाये आदमी जी नहीं सकता, न खाने या कम खानेसे कमजोर हो जाता है।

यह सही है कि अधिक मुद्दततक न खानेसे आदमी नहीं जी सकता और दीर्घ कालतक कम खाते रहनेसे कमजोरी भी जरूर आती है। लेकिन भूख न रहनेकी हालतमें मुद्दततक खाते रहनेसे तो जिंदगीसे हाथ धोना पड़ता है और कमजोरी तो आती ही है। क्योंकि, हम जो खाते हैं उसे अगर हजम न करें तो खूराकको सिर्फ गलेसे नीचे उतार देना काफी नहीं है। गलेसे आप चाहे जितनी खूराक उतार दें, लेकिन आपके जिंदा रहने या आपको शक्ति देनेमें खूराकका उतना ही हिस्सा मददगार होता है जितनेको कि आंतें पचा पाती हैं।

विना भूखके खाना छोटी और वड़ी दोनों आंतोंके लिए हानिकारक है। भूख न लगनेके मानी हैं आंतोंपर पहलेसे बोझका लदा होना। घोड़ा एक बोझको ढो नही पा रहा है, उसकी कमर झुकी जा रही है, उस दशामें उसपर और बोझ लादने जैसा ही काम थकी हुई, विश्राम चाहनेवाली आंतोंको खूराकसे लादनेका है।

१२. कम खाना

जरूरतसे कम खाना भी कब्जकारक है। लेकिन कम खानेवाले सौमें शायद दो मिलेंगे। अधिकतर तो अधिक खाने-वाले ही होते हैं। न मिल पानेपर कम खानेवालोंकी चर्चाका स्थल यह नहीं है।

१३. विना खुज्झेवाली खूराक

सभ्य या कहिए वड़े आदमी वननेके फेरमें लोग आज खाने-

वाली वस्तुओंका, खाया जा सकनेवाला, ऊपरी भाग निकालकर खाने लगे हैं। यह सुरुचि-संपन्नताका लक्षण माना जाता है कि ऊपरका सख्त हिस्सा निकालकर भीतरका सार-सार खाया जाय। शहरवालोंकी आंखोंको जैसे कपड़े बहुत सफेद अच्छे लगते हैं वैसे ही उन्हें आटा, चावल, चीनी भी बिल्कुल सफेद चाहिए। गेहूंका ऊपरी हिस्सा हल्का बादामी होता है और उसका गूदा सफेद। सफेदीपसंद लोग गेहूंमेंसे चोकर इसलिए निकाल देते हैं कि बादामी रंग उनकी आंखोको सुहाता नही है। धानकी भूसी निकालनेके बाद चावलके ऊपर एक पर्त होती है, जिसका रंग कुछ चावलोमे पीला-सा और कुछ चावलोंमे लाल होता है, मिलोमें या ढेकेमे छांट, कूटकर चावलोका यह ऊपरका पर्त—पीलापन या लाली निकाल दी जाती है। क्योकि उसके रहनेसे आंखोको चावल रुचते नही है। इसी तरह ईखके रसमेसे पीला-पन—पीला पदार्थ निकालकर उसकी सफेद चीनी बनाई जाती है। जांचसे देखा गया है कि अधिकांश सफेदपोश—इस प्रकारके सफेदीपसंद लोग कब्जके मरीज होते है। क्योंकि, खूराकमे खुज्झा देनेवाले अंशको तो वे निकाल फेकते है। उस अंशमें खुज्झेके सिवा और भी अनेक तत्त्व (विटैमिन आदि) होते है, जिससे भोजनके पाचनमे तथा खूनके बननेमे मदद मिलती है। सफेदपोश लोग सुरुचिका गर्व कर सकते है लेकिन स्वास्थ्यका नहीं। इस भोजनसे खूनमे सुर्खीके बजाय सफेदी बढ़ती है। इसको लोग गोरापन कहते है। किंतु वास्तवमे तो रक्तमें लाल कणोंकी कमीका परिमाण रक्तहीनताका चिन्ह है।

तरकारियोंपरसे हम बहुत मोटे छिलके उतारते हैं।

इससे पेटमें अन्य लाभदायक अंश कम पहुंचनेके साथ खुज्झा भी कम पहुंचता है। नाकिस समझकर निकाला हुआ हिस्सा बड़े लाभकी वस्तु होती है।

हम समझें कि हम जीनेके लिए खाते हैं, खानेके लिए नही जीते, यानी स्वादके लिए हम नही जीते । फारसीमें कहावत है . "खुर्दन बराय जीस्तन अस्त, न के जीस्तन बराय खुर्दन"। अंग्रेजीमें भी इसी भावके eat to live not live to eat के रूपमें कहा है। स्वास्थ्य और स्वाद प्रायः हमेशा साथ नहीं चलते। भोजनमें रंग, रूप और गंध आदिका भी स्थान है, लेकिन प्रधान स्थान गुणका है। रंग, रूप और गंध तो आदतकी बात है। स्वास्थ्यकर भोजन रंग, रूपमें और गंधमें भी अच्छा होगा, लेकिन रंग, रूप और गंधमें अच्छे लगनेवाले खानेके सब पदार्थोंका स्वास्थ्यकर होना जरूरी नही है। इसमें काफी रुचिविभिन्नता होती है। भूखमें स्वाद है इसके लिए महाभारतमें कहा है :

संपन्नतरमेवान्नं दरिद्रा भुञ्जते सदा ।
क्षुत्स्वादुतां जनयति सा चाढ्येषु दुर्लभा ॥

दरिद्र सदा ही बढ़िया भोजन करते हैं, क्योंकि भूख इनके भोजनको स्वादिष्ट बना देती है, जो धनियोंमें दुर्लभ है।

धनी होकर मनुष्य जैसे मकानमें नक्काशी कराता है, वैसे ही वह भोजनमें भी तरहदारी पैदा करता है। जितना धनी उतनी अधिक तरहदारी। लिहाजा उतनी ही अधिक व्याधियां !

१४. बिना चबाए खाना

पहले कहा जा चुका है कि खूराकको चबानेपर उसमें

मुहकी लार मिलती है, जो परिपाक क्रियामे सहायक होती है। खूराकमे लारका मिलना वहुत जरूरी है। विना चवाये जल्दी खाकर हम कई तरहका नुकसान उठाते है। पचनेके लिए खूराकका सूक्ष्म खडोमे विभाजित होना वहुत आवश्यक है। यदि हम उसे दातोद्वारा भलीभाति चवाकर पतली करके गलेसे उतारें तो वह आसानीसे पचेगी। और जव हम मुहमे भोजनको चवाकर उसका स्वाद लेते है तो खूराकके पेटमे पहुंचनेके पहले ही वहा पाचक रस निकलने शुरु हो जाते है।

कहा है, "अजवत् चर्वण कुर्यात्" अर्थात् वकरीकी तरह चवाओ। वकरी मुहसे दो-चार पत्तिया तोडकर उनको वहुत जल्दी-जल्दी चवाकर गलेके नीचे उतारती है। कुछ लोग धीरे-धीरे खानेके पक्षपाती है, लेकिन खानेमे देर लगाकर भी मनुष्य खूराकको विना चवाये निगल सकता है। खूराकको मुहमें लिये वैठे रहना वेफायदा है, खूराकपर दातोकी चक्कीका ज्यादा वार फिरना आवश्यक है। और वह जल्दी-जल्दी फिरानी चाहिए। ज्यादा वार फिरानेमे जितना वक्त लगे, लगाना चाहिए। कुछने कहा है कि मनुष्यके वत्तीस दात होते है, इसलिए प्रत्येक ग्रासको वत्तीस वार दातोसे कुचलकर गलेके नीचे ले जाना चाहिए।

अंग्रेजीमें कहावत है, Drink the Bread Eat the Milk—"दूधको खाओ, रोटीको पीओ।" यानी दूधको वत्तीस वार मुहमे घुलाओ तो उसमे मुहकी काफी लार मिल जायगी और रोटीको वत्तीस वार चवाओ तो लार मिलनेके साथ-साथ वह पानीकी तरह पतली वन जायगी।

आज प्राय: लोगोंको दांतोंमें पायरिया तथा अन्य रोगोंकी शिकायतें रहती हैं। इसका प्रधान कारण कब्ज है और दूसरा कारण है दांतोंसे काम न लेना। अगर दांतोंसे चवानेका पूरा काम लिया जाय और उनकी पूरी सफाई रखी जाय तो दांत वहुत दिनोंतक मजवूत रह सकते हैं।

दांत तथा पेट दोनोंको ही ठीक रखनेके लिए ऐसी खूराकका इस्तेमाल करना चाहिए जिसमें काफी चवानेकी जरूरत पड़े।

चवानेका एक वड़ा लाभ और है। खूराकका असली स्वाद चवानेपर ही मिलता है। मनुष्यको खूराकमें नमक तथा अन्य तीखी चीजोंकी मदद इसीलिए लेनी पड़ती है कि वह खूराकको चवाता नही है। चवाकर खानेवालोंको स्वादके लिए मसालोंकी वहुत कम ही जरूरत पड़ती है।

चवानेसे खूराकमें पूरी किफायत होती है। हम जितना खाते हैं वह सव हमारे शरीरके काम नही आता—अंग नहीं लगता। उसका काफी हिस्सा यों ही मलकी शक्लमें निकल जाता है। हमें इसका ज्ञान नही है कि कितना काममें आया कितना व्यर्थ गया। अगर कोई वाहर जूंठन छोड़ देता है या दूसरी तरह अन्नको वरवाद करता है तो वुरा माना जाता है। लेकिन पेटमे गैर जरूरी तौरपर कोई चाहे जितना डाले उसके लिए कुछ नहीं कहा जाता। लेकिन वाहरकी वरवादीसे यह भीतरी वरवादी अधिक भयंकर है। वाहर तो आप वस्तुको ही नष्ट करते हैं, लेकिन अंदर तो वस्तु और उसकी अधिकताके कारण शरीरको होनेवाली हानि उठाकर आप दोहरी मार खाते हैं। एक तरहसे आत्महत्या ही करते हैं। और खूराकके

अभावमे मरनेवाले दूसरे लोगोंकी हत्याका पाप अपने सिर लेते है ।

कही ऐसे अंक नही देखे गये कि इस तरह अधिक खाकर हर साल दुनियामें कितनी प्रतिशत खानेकी वस्तुये नष्ट होती है, लेकिन ख्याल करनेपर मालूम होता है कि बहुत अधिक होती होंगी।

मुझे उस दिन एक निदान-शास्त्री डाक्टरने सुनाया कि बहुत आदमियोंके पाखानोकी जांचमे बिना पचा सामान मिलता है। यह डबल बरबादी है, खूराक और स्वास्थ्य दोनोकी। पाठकोंको यह सुनकर अचंभा होगा कि वह डाक्टर ज़ोरसे खानेवालोमें नामी हैं; जबतक वह दावतमे न जायं उनके दोस्तोंको मजा नही आता ! परिणाम यह हुआ है कि यह भले डाक्टर आज नाड़ीदौर्बल्यके शिकार हो रहे हैं। उन्हें पहली शिक्षा यह दी कि खाना कम करो।

१५. गलत खाना

बिना भूख खाना, अधिक खाना, और बिना चबाये खाना जितना हानिकारक है, उतना ही हानिकारक--गलत चीजें खाना है। जैसे मांस, मसाले, खटाई, मिठाई, हलुआ, पूड़ी, पकौड़ी इत्यादि खाना सदा हानिकारक है।

हमारा शरीर जिन तत्त्वोसे निर्मित हुआ है वे तत्त्व खानेकी जिन वस्तुओंमे पाये जायं वही मनुष्यकी खूराक हो सकती है—होनी चाहिए। मनुष्य-शरीरका विश्लेषण करनेपर उसमें निम्नलिखित तत्त्व अमुक-अमुक मात्रामे पाये जाते हैं :—

१५० पाउंड वजनवाले व्यक्तिमें

आक्सीजन	६५ प्रतिशत	९७.५ पाउंड
कारबन	१८ "	२७.० "
हाइड्रोजन	१० "	१५.० "
नाइट्रोजन	३ "	४.५ "
कैलसियम	२ "	३.० "
फासफोरस	१ "	१ ५ "
पोटेशियम	०.३५ "	८ ४ आउंस
सल्फर	० २५ "	६ ० "
सोडियम क्लोराइड	०.१५ "	३.६ "
मैगनेशियम	०.०५ "	१.२ "
आइरन	०.००४"	.१ "
आयोडिन, क्लोरिन, सिलिकन, ज़िंक	बहुत कम	

ये सारे तत्त्व हमारे शरीरको खूराकमेंसे मिलने चाहिए। माता गर्भकालमें जो भोजन करती है उससे उसका अपना शरीर बननेके साथ-साथ गर्भका भी पोषण होता है। गर्भके बाहर जानेपर शिशुके लिए उसी खूराकसे माका दूध बनता है। जब बच्चा दातोंसे दूसरी खूराक खाने लगता है तो उससे उसका शरीर बढ़ता है। वास्तवमें हमारा यह शरीर खूराकसे ही बना है और उसीके आधारपर टिका हुआ है। शरीरमें प्रकृतिकी ओरसे ऐसा प्रबंध है कि हम जो खाते हैं उसमेंसे शरीरके लिए आवश्यक अंग लेकर अवशिष्ट मलके रूपमें बाहर निकल जाता है। जन्मसे मृत्युतक यह क्रिया चलती रहती है।

मनुष्य जिस देश और समाजमें पैदा होता है उसे उससे खान-पानकी कई वस्तुये मिलती है। उनके बारेमे गलत-सही कुछ संस्कार भी मिलते है और उन्हीके अनुसार वह खाता-पीता है।

पहले इस विषयपर उतनी छानबीन शायद नही हुई थी। इधर ४०-५० सालके अदर इस विषयकी खूब खोज हुई है। परिणामस्वरूप मनुष्योको होनेवाली अनेक बीमारियां गलत खूराकके कारण होती साबित हुई और खूराकको सुधारकर उन बीमारियोसे मनुष्योको मुक्ति दिलानेमे बड़ी सफलता मिली है। खूराकसे रोग हटानेके प्रयोग हजारोंपर नही, लाखोपर हुए है और पूर्ण सफलताके साथ हुए है। विदेशमे इसपर ढेर-का-ढेर साहित्य तैयार हो गया है। भोजनसंबंधी पुस्तकोकी संख्या चार अंकोमे न रहकर पाच अंकोंमे हो सकती है। कुछ किताबे तो इतनी अच्छी तरह लिखी गई है मानों लेखक एक हाथमे खूराक लिये हुए है और दूसरे हाथमे मनुष्यका शरीर। और दर्पणमे मुह देखनेकी भांति प्रत्यक्ष देख रहा है कि किस खूराकका शरीरपर कैसा परिणाम हो रहा है। सफेद चूहोपर, कबूतरोंपर तथा अन्य अनेक पशु-पक्षियोपर, और मनुष्योपर भी, खूराकके बहुत काफी प्रयोग करनेके बाद वे पुस्तके लिखी गई है।

यदि हमे अपना शरीर दुरुस्त रखना हो या करना हो तो हमे अपने लिए भोजनके चुनावका सही तरीका अपनाना चाहिए। पर आज हम करते क्या हैं? स्वाद और भूख हमारे मापदंड है। एक हदतक दोनो बाते ठीक भी है। लेकिन हमारी भूख बिगड गई है और साथ ही स्वाद भी खराब हो गया है। हम भूखकी भावना—भुखासको यानी खानेके लालचको भूख माननेकी

गलती करते हैं। अक्सर लोग नकली भूखके वशमें हो जाते हैं। और स्वाद तो हमारा बिल्कुल ही बिगड़ गया है। वास्तवमें हमें स्वाद लेना चाहिए उन चीजोंमें जो हमारे लिए हितकर हों। पर हमारी आदतें ऐसी खराब हो गई हैं कि हम अत्यंत हानिकारक वस्तुओंमें स्वाद लेने लगे हैं। हम मसालोंमें, खटाईमें, मीठेमें और चीजोंको तल-तलाकर खानेमें स्वाद मानते हैं। जिन्हें सही भूख लगती है उन्हें सादे-से-सादे भोजनमें अत्यधिक स्वाद आता है। कहा है, "भूख लगे रोटीका टुकड़ा रूखा और सलोना क्या ?" पर बिना भूखके खानेवाले, थालियोंमें सत्तर दो बहत्तर प्रकारके व्यंजन रखकर भी उनमें स्वाद नहीं पाते, वे नित्य नये स्वादकी तलाशमे लगे रहते हैं। जो हम खायं वह वस्तु स्वाद लगनी चाहिए, लेकिन स्वादके लिए खाना गुनाह है। मनुष्यको इस गुनाहका फल भी हाथों-हाथ मिलता है।

जीभके चार अंगुलके स्वादके लिए कब्ज-जैसी भयंकर विपत्ति मोल लेना कितनी बड़ी गलती है? कहा है, "उतरा घांटी, हुआ माटी", यानी जीभतक स्वाद है, जब चीज गलेसे नीचे उतर गई तो मिट्टी हुई यानी आगे तो मलकी शक्ल लेगी।

मनुष्य पहले स्वादके पीछे प्राण देता है और फिर कब्ज खरीदकर पेटमे मल सड़नेपर प्राण जानेकी अपेक्षा भी अधिक कष्ट भोगता है।

: १२ :

दस्तावर दवाइयां

पाठक जानना चाहेंगे कि बाजारमे कब्ज दूर करनेके लिए आज जो सैकड़ो प्रकारकी दवाएं बिकती है उनका कब्जके निवारणमें कितना स्थान है?

कब्जकी दवाओके बारेमे गाधीजीने कहा है :

"आंतोसे संबंधित विषयोके नामी विशेषज्ञोने सारी दस्तावर दवाइयोंको उत्तेजक विष कहा है। क्रियाओमे भिन्नता होते हुए भी परिणाममे सब हानिकारक है—कोई कम कोई ज्यादा। किसी भी विरेचक ओषधिके बारेमे यह दावा कि वह हानिकारक नही है, झूठा है।"

"कब्ज इतना फैला हुआ रोग है कि उसके लिए सैकड़ो दवाएं निकल गई हैं। मादर्स सिगल सिरप, फ्रूटसाल्ट वगैरह दवाएं कब्ज मिटानेके नामपर ही चलती है। कब्ज मिटानेके फिक्रमें हजारों आदमी ऐसी दवाओके पीछे परेशान होते है। वैद्य-डाक्टरोसे कब्ज इत्यादि रोगोंकी जड़ पूछनेपर बदहज्मीको कारण बतायेंगे और यह भी बतला देंगे कि बदहज्मी का कारण दूर कर देनेपर ये रोग चले जाते हैं। ईमानदार वैद्य, डाक्टर साफ कहते हैं कि हमारे रोगी अपनी गलत आदतें रखे-रखे रोग दूर करना चाहते हैं, इसीलिए हमें उन्हें भांति-भांतिकी दवाएं देनी पड़ती है।"

दस्तावर दवाओसे सबसे अधिक हानि पेट और पित्ताशयको पहुंचती है। विरेचन दवा दी तो जाती है मुंहसे और उससे

काम लेना रहता है आंतोंका २९ फुटका भाग पार करके। कब्जके अधिकांश मरीजोंका मल गुदाद्वारके ऊपर या अवग्रहाभ मलाशयमें जमा रहता है। इससे ज्यादा गलती और क्या हो सकती है कि गुदाद्वारके ६ इंचके हिस्सेको उत्तेजन देने या काममें लगानेके लिए हम मुंहसे दवा लेकर २२ फीटकी छोटी आंत और साढ़े आठ फीटकी समूची बड़ी आंतको सतायें ?

अनेक ओषधियां अभिशोषित होने और रक्तमें मिलनेके बाद ही आंतोंपर काम करती हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि विरेचन दवाइयां सिर्फ आंतोंपर ही नही बल्कि खूनमें मिलनेके कारण शरीरकी रग-रगपर बुरा असर डालती हैं।

कुछ डाक्टर आंतोंको सड़नेवाले पदार्थोंसे मुक्त रखनेके लिए खाली पेट नमक मिला पानी लेनेकी जोरदार सिफारिश करते हैं। सोकर उठते ही सेर सवा सेर नमकीन पानी पी लेनेपर आंतोंकी प्राय. पूरी सफाई हो जाती है। लेकिन यह उपचार निर्दोष या हानिरहित नही है। इसके पक्षमें कहा जाता है कि शीघ्रतापूर्वक निकल जानेकी वजहसे इस प्रकारमें आंतोंद्वारा बहुत ही कम नमक सोखा जाता है। एक तरहसे यह आंतोंमेंसे गुजरता भर ही है। पर जांचसे सिद्ध हुआ है कि नमकका बड़ा अंश आंतोंद्वारा सोख लिया जाता है और वह मूत्राशयसे निकलता है। नमककी यह अतिरिक्त मात्रा कुछ दिनों नियमित लिये जानेपर मूत्राशयके लिए निश्चित रूपसे हानिकारक सिद्ध होती है। नमक निर्दोष वस्तु नहीं है। चीनमें नमकका गाढ़ा घोल—आध सेर पी लेना आत्महत्याका एक प्रकार ही है।

कब्जकी दवाके संदंधमें पाठकोको दिल्लीका अपना एक मजेदार अनुभव मै यहां सुनाना चाहता हू।

कई साल पहलेकी वात है । जुम्मा मसजिदके सामनेके मैदानमे एक नुमाइश लगी थी। हम पाच-छ. दोस्त देखने गए। घूमते-घूमते थक गये थे । एक आयुर्वेदी और यूनानी दवाकी वड़ी दूकानके सामने वेंच पड़ी थी, उसपर वैठ गये। दूकानके मैनेजरसे मैने पूछा, आपके पास कब्जकी कोई दवा है ? हां, कहकर उसने शीशेसे जुलावकी गोलिया निकाली।

मैने पूछा, इनसे कब्ज दूर हो जायगा ?

"दस्त आ जायेगे।"

"कै दस्त आयेगे? "

"दो-चार।"

"कै दिनतक आते रहेगे ?'

"जै दिन आप दवा खायेगे।"

"जिस दिन न खायेंगे ?"

"उस दिन नही आयेंगे।"

"इसके मानी उस दिन फिर कब्ज हो जायगा ?"

"नही, जव एक वार कोठा साफ हो गया तो फिर कब्ज क्यो होगा ?"

"आपका ऐसा कितने रोगियोका अनुभव है कि जिन्हें जुलाव दिया गया और उनका कब्ज दूर हो गया ?"

मैनेजर साहव उत्तर देने जा ही रहे थे कि उस दूकानके मालिक आ गये। खादीके साफ धुले कपडे पहन जरा 'फिटफाट' आदमी थे। हम पांच-छ को वहां वैठे देखकर मैनेजरसे पूछा,

ये लोग क्या चाहते हैं ? मैनेजरके कुछ बोलनेके पहले ही मैंने कहा, जनाव, मैं कब्जकी दवा मांग रहा हूं और आपके मैनेजर साहव मुझे जुलावकी गोलियां दे रहे है। मालिक कुछ समझदार था। वोला, आपका कब्ज दवासे दूर नहीं होगा, उसके लिए आप रातको सोते वक्त चार-पांच अंजीर खाइए तो सुवह टट्टी साफ हो जायगी। मैंने कहा, मेरा कब्ज एक-दो दिनका नही, वरसोंका पुराना है। आप तो चार-पांच अंजीरोंकी वात कहते है, मै तो हफ्तों रातको दर्जन-दर्जन अंजीर खाकर सोया हूं, तव भी कुछ नहीं होता।

"तव तो आपको अपनी पूरी खूराक वदलनी होगी।"

"क्या आप मेहरवानी करके मुझे वतलायेंगे कि मुझे क्या खाना चाहिए ?"

"अपनी खूराकमें तरकारी वढ़ाइए।"

"कौन-सी तरकारी कितनी खायं।"

आदमी था वह होशियार। इतने सवाल-जवावसे उसने भांप लिया कि इन्हें कब्ज नही, इन्हे तो दूसरोंको समझानेका मर्ज़ है, इसी वहाने यह मुझे और अपने साथियोंको वतलाना चाहते हैं कि "कब्जकी कोई दवा नहीं है।" उसने मुस्कराते हुए दोनों हाथोंसे प्रणाम किया, हम लोगोंकी थकान भी दूर हो चुकी थी, चल खड़े हुए।

: १३ :

कब्जका निवारण

आहार

पिछले अध्यायोंमे कब्जकी व्यापकता, उसके भिन्न-भिन्न रूप, दुष्परिणाम और उसके कारणोपर विचार किया जा चुका है और हमने यह भी देख लिया कि कब्जके लिए दवाओंका उपयोग भी व्यर्थ ही नही बल्कि हानिकर है । अब आगे कब्जके निवारणमे आवश्यक बातोंपर विचार किया जायगा। यों तो कब्जके कारणोंमे ही निवारणके उपाय भी मौजूद है। कारण दूर करनेसे कब्ज दूर हो जायगा, कारणोंसे बचे रहनेसे ही कब्ज नहीं होगा। बीमारी हो जानेपर उसे दूर करनेमे अधिक कठिनाई है, बचे रहनेमे उसकी अपेक्षा कही आसानी है।

आहारके बारेमें पहलेके अध्यायोंमें कहा जा चुका है, पर भोजनका हमारे शरीरसे इतना अधिक संबंध है कि इस विषयमें कुछ और कहना ज्यादा न समझा जायगा। एक तरहसे तो कह सकते हैं कि भोजन ही शरीर है, यानी भोजनकी बदली हुई शक्ल शरीर है। इसीलिए प्राचीन आचार्योंने भी आहारको बड़ा महत्त्व दिया था । आयुर्वेदके प्रसिद्ध ग्रंथ काश्यपसंहितामे कहा गया है :—

न चाहारसमं किञ्चिद्भैषज्यमुपलभ्यते ।
शक्यतेऽप्यन्नमात्रेण नर. कर्तुं निरामयः ॥

भेषजेनोपपन्नोऽपि निराहारो न शक्यते ।
तस्माद्भिषग्भिराहारो महाभैषज्यमुच्यते ॥

आहारसे बढ़कर दूसरी दवा क्या होगी ? सिर्फ आहारको सुधारकर मनुष्यके सब रोग दूर किये जा सकते हैं। दवा दी जाय और आहारपर ध्यान न दिया जाय तो कुछ नहीं बनता। इसलिए चिकित्सक आहारको महाभेषज कहते हैं।

इसी ग्रंथकारने यही चीज एक और सुंदर तरीकेसे कही है :—

यद्यपथ्यं किमोषध्या यदि पथ्यं किमौषधैः ?

अगर खूराक ठीक नहीं है तो फिर दवा क्यों ?—क्योंकि अपथ्यकी दशामें दवा क्या करेगी ? और अगर खूराक ठीक है तब भी दवा क्यों ?—क्योंकि खूराक तो खुद ही बडी दवा है ?

श्रीमद्भागवतमें कहा है—

नाश्नतः पथ्यमेवान्नं व्याधयोऽभिभवन्ति हि ।

पथ्यकारक अन्न सेवन करनेपर रोग नहीं होते।

जिस आहारका इतना महत्त्व है उसके बारेमें जितना कहा जाय कम है।

आदमी प्राय. गलत खूराकके कारण ही कब्जका शिकार बनता है। और खूराक सुधार लेनेपर कब्जसे छुटकारा पाना उसके लिए आसान-से-आसान हो जाता है। अक्सर बीमार, रोगोंके नामोंपर रोते पाये जाते हैं, लेकिन वास्तवमें तो अफसोस

करनेकी जरूरत है हमे अपनी आदतोपर, अपनी कमजोरीपर कि जिसकी वदौलत हम रोगी होते हैं।

आगे हम कब्ज दूर करनेमे सहायक खूराकपर विचार करेंगे।

हिंदुस्तानमे आमतौरसे नीचे लिखी चीजे खाई जाती है.—

अन्न--गेहूं, चावल, जुवार, जौ, वाजरा और मकई आदि।

दालें—अरहर, उरद, चना, मटर, मसूर और मूग आदि।

चिकनाई.—दूध, दही, घी, मक्खन और तेल आदि।

तरकारियां—करेला, कुम्हड़ा, ककड़ी, खीरा, गाजर, गोभी, गांठगोभी, फूलगोभी, चिचिंडा, टमाटर, टिंडा, तरोई, परवल, प्याज, वैंगन, भिंडी, शलगम, सेम, लौकी वगैरह।

फल—अनानास, अमरूद, आड़ू, आम, आवले, अंगूर, कटहल, केला, खरवूजा, खुवानी, गन्ना, गूलर, जामुन, तरवूज, नागपाती, नीवू, पपीता, वेर, वेल, मकोय, मौसवी, शरीफा, संतरा, सेव, सफेदा, सिंघाडा आदि।

मेवा—अखरोट, अंजीर, काजू, किशमिश, खजूर, नारियल, पिस्ता, वादाम, मूंगफली आदि।

कंदमूल—आलू, अरुई, शकरकंद, मूली वगैरह।

अन्य पदार्थ—गुड़, चीनी, मसाले आदि।

इसके अलावा अलग-अलग प्रांतोमे खानेकी और अनेक चीजे होती है—कुछ कही ज्यादा होती है, कही कम।

ऊपर गिनाई गई चीजोमेसे अनेक वस्तुओंको आम तौरपर लोग पीस-कूट, छान. छिल्के उतार तथा आगपर पकाकर खाते

हैं। तैयारीमें चीजे तली, छौंकी तथा मसाला डालकर स्वादिष्ट बनाई जाती है।

अमृतान्न

खाने-पीनेकी चीजोंके मूल रूपपर अनेक क्रियाएं करके यह समझा जाता है कि हम उन्हे संवारते-सुधारते हैं, पर सच पूछा जाय तो हम उन्हे सुधारते नहीं बिगाड़ लेते हैं। अनेक प्रकारकी कूट-पीटके कारण उनका सत्त्व कम हो जाता है, हमारा खर्च बढ़ जाता है, उनकी तैयारीमे बड़ा वक्त खराब हो जाता है और अंतमे उनसे हमारा स्वास्थ्य बिगड़ता है—तेहरा नुकसान होता है।

अपने मूल रूपमे खाई जा सकनेवाली वस्तुओंको वैसे ही खानेपर आदमी कब्जसे निश्चय ही छुटकारा पा सकता है। इस पुस्तकके लेखकका वर्षोंका अपना और अपने मित्रोंका यही अनुभव है। एक मित्र तो बीस सालसे अमृतान्नपर हैं और बहुत स्वस्थ हैं। हजारोंके अनुभव इस बातके साक्षी हैं। ऐसे भोजनकी बदौलत कब्जके साथ ही, उसके कारण पैदा हुए दूसरे सब रोगोंसे भी जल्द-से-जल्द मुक्ति पाना सहज हो जाता है। खर्च नही बढ़ता—उल्टे घटता है, कोई तरद्दुद नहीं बढ़ती—हर तरहका आराम रहता है। सिर्फ स्वादकी आदत बदलनेका सवाल है।

लेकिन जहां लोग अपने रोगोंके पीछे इतनी बड़ी-बड़ी कीमतें चुकाते है वहां स्वादके संबंधमें दिमागको थोड़ा बदल लेना कोई बड़ी कीमत नहीं समझी जानी चाहिए। आजके बहुतेरे नवयुवक स्वप्नदोष तथा धातुदौर्बल्यकी अत्यधिक शिकायत

करते पाये जाते हैं। इन बीमारियोंके कारण वे आत्महत्यातक करनेकी बात करते हैं। यदि वे अमृतान्नको अपना सके तो दूसरे किसी भी उपायकी अपेक्षा इस उपायसे अपने रोगसे शीघ्र मुक्ति पानेमें सफल होंगे।

अमृतान्न किसे कहते हैं?

अमृत यानी जो मृत नहीं है। आगके संयोगसे वस्तु मृत हो जाती है। जैसे जीवित प्राणीको आगमें डाल देनेपर वह प्राण-रहित हो जाता है, वैसे ही मनुष्यकी खूराक भी आगके संयोगसे निष्प्राण हो जाती है—उसकी अधिकतर जान जाती रहती है। ऐसी खूराकसे मनुष्यको शक्ति कम मिलती है, और मात्रा अधिक खानी पड़ती है।

रोगकी जड़ जीवन-शक्तिके घटनेसे जमती है, उस शक्तिको बढ़ानेके लिए सजीव खूराककी जरूरत होती है।

हमारे शरीरमें विद्यमान जीवनशक्ति ही हमें रोगसे मुक्त रखती है, और रोग होनेपर उससे मुक्त करती है। उस जीवन-शक्तिको बढ़ाने और कायम रखनेका काम अमृतान्न जितनी खूबीसे कर सकता है, दूसरी खूराक कदापि नहीं कर सकती। सहस्रों रोगियोंपर प्रयोग करके यह सिद्ध हो जानेके बाद कि अमृतान्नसे भयंकर-से-भयंकर रोगोंसे मुक्ति मिल सकती है, लोगोंका बीमार होना यही बतलाता है कि बीमार अपनी बीमारीसे उतना लाचार नहीं होता जितना कि अपनी खान-पानकी आदतोंसे।

अक्सर सवाल किया जाता है कि दूध, फल, मेवे और

,310

कई प्रकारकी तरकारियां तो कच्ची खाई जा सकती हैं लेकिन अन्न कच्चा कैसे खाया जा सकता है?

क्यों नहीं खाया जा सकता? हमारे मनमे अन्नके कच्चा न खाये जा सकनेका खयाल इसलिए आता है कि वह सख्त रहता है। नरम दशामें तो हम कच्चे अन्नको वड़े शौकसे खाते ही हैं। सूखे चने और मटरकी अपेक्षा लोग हरे चने और मटरको कही अधिक पसंद करते हैं। विना किसी नमक-मसालेके लोग चने और मटर खाते हैं। लेकिन हमेशा सव अन्न ताजी हालतमे कहां मिल सकते हैं? ऐसी दशामे अगर सव अन्नोंको उचित समयतक भिगोकर गरम कर लेनेक वाद हम खायं तो सव अन्न इस प्रकार आरामसे खाये जा सकते है। चनोंको भिगोकर कच्चा खानेका तो आम रिवाज है, कसरत करनेवाले वरावर इस प्रकार चने खाते हैं। ऐसे चनोंपर ही एक कहावत है, "खाय चना, रहे वना"। जव चने भिगोकर खाये जा सकते है तो गेहूं न खाये जानेकी कोई वजह नहीं है। इन अन्नोको थोड़े पानीमें १२से १८ घंटेतक भिगोनेके वाद एक मोटे गीले कपड़ेमे वांधकर रख देनेपर, ऋतुके अनुसार—कुछ कम ज्यादा वक्तमे, अंकुर निकल आते हैं। अंकुरित कर लेनेपर अन्नकी उपयोगितामें खासी वृद्धि हो जाती है। अंकुरित करनेमें यह ध्यान रखना चाहिए कि अन्न सड़नेकी दशामें न पहुंच जाय। अंकुर वहुत वड़े होने देना भी अच्छा नही है।

क्या कच्चा अन्न पच सकता है?

जव कच्चे चने पचते है तो कच्चे गेहूंके पचनेमें क्या दिक्कत

होगी ? गेहूं तो चनेसे हल्का होता है। अलवत्ता हम अन्नकी जितनी मिकदार पकाकर खानेमे काममे लाते हैं उतनेकी जरूरत कच्चा खानेमे न होगी। उससे आधेमे ही काम निपट जायगा। नष्ट हुए सत्त्वांशवाली वस्तुसे शरीरको जितना पोषण मिलता है, वचे हुए सत्त्वांशवाली वस्तुसे उतनी ही मात्रामे उससे दूना पोषण मिल जाता है।

अमृतान्नमें सभी चीजे—अन्न, फल, तरकारी, दूध—पकेकी अपेक्षा कम मात्रामे ही खाकर काम चल जाता है।

अमृतान्नसे पूर्ण लाभ उठाना चाहनेवालोको इस विषयपर लिखे हुए साहित्यसे अथवा इस विषयके जानकारोंसे जांच-पूछकर अपनी खूराक निश्चित करनी चाहिए। विना जाने-बूझे केवल उत्साहवश नई चीज शुरू करनेसे फायदेके वदले हानि होना सभव है। यदि अपने आप करना हो तो धीरे-धीरे आगे वढ़ना चाहिए।

दूसरे दर्जेकी खूराक

अमृतान्नसेवनसे अधिक-से-अधिक लाभ होनेपर भी, सव लोगोद्वारा इसके उपयोगकी आशा नही की जा सकती। इसलिए कब्जवालोके लिए यहां इससे उतरती हुई दूसरे दर्जेकी खूराक वतलानेकी आवश्यकता जान पडती है। इस खूराकमें भी दूध फल, मेवे और कुछ तरकारियां तो कच्ची ही लेनी चाहिए। अन्न पकाकर लिया जा सकता है। कब्जवालोंमें जो शारीरिक श्रम नही करते और जिनकी उम्र ४०से ऊपर हो गई है उन्हे दालोका इस्तेमाल छोड़ देना चाहिए, अथवा कम-से-कम करना चाहिए।

गेहूंके आटेमें चोकर और चावलोंमें कन रहना चाहिए। चोकररहित आटा और कनरहित चावल कब्ज करते हैं। चोकर और कन आंतोंकी सफाईमें पूरी मदद करते हैं। इसके सिवा इन दोनों वस्तुओंमें हमारी तंदुरुस्तीके लिए कई लाभ-दायक तत्त्व और कई विटामिन हैं। शहरोंमें कब्जके दौरदौरेका कारण खुज्भारहित चोकर और कनरहित खूराक ही है।

कब्जसे शीघ्र छुटकारा चाहनेवालोंको चावलके बजाय गेहूंका इस्तेमाल करना चाहिए, दलिये या रोटीकी शक्लमें—आटेको न छानना ही काफी नहीं है बल्कि कब्जवालोंको हर खूराकमें अढ़ाई तोला चोकर ऊपरसे और मिलाना चाहिए। दोनों वक्तोंमें एक छटांक चोकर, रोटीमें अथवा तरकारीमें मिलाकर पेटमें पहुंचा देना कब्ज दूर करनेका अच्छा सस्ता और आजमूदा नुस्खा है। चोकर तौलकर मिलाना चाहिए। हल्का होनेकी वजहसे अंदाज़में चूक होनेका डर रहता है। और उस दशामें कब्जके बने रहनेका भय भी बना रहता है।

बहुत लोग चावलोंमेंसे मांड निकालकर फेंक देते हैं और तरकारियां उबालकर उनका पानी फेंक देते हैं। रोज सार फेंककर निस्सार खूराक पेटमें डालना निरा पागलपन है।

यथासंभव रोज आधपाव कच्ची तरकारी—जो कच्ची खाई जाती है—और आध सेर पकाई हुई तरकारी खायं। कच्ची तरकारियोंमें और पकाई हुईमें भी, पत्तेवाली तरकारीका होना जरूरी है। कच्चे रूपमें खाई जा सकनेवाली तरकारियोंको तो उसी रूपमें खाना भला है। तरकारियोंमें मसाले कम-से-कम

डालें। नमकका अधिक इस्तेमाल हानिकर है,—जहांतक हो, कम खायं।

भोजन परिमाण

यह भोजनशास्त्रका एक वड़ा विषय है। भोजनका वजन निश्चित करनेमे मनुष्यकी उम्र, ढांचा, खूराककी चीजों-के हल्के भारीपन और उसके कामका हिसाव सामने रखनेकी जरूरत होती है। और यह सव अच्छी तरह समझानेके लिए एक अलग किताव होनी चाहिए। यहां तो मैं पाठकोंको एक मोटा नियम वतला देता हूं जो सभीके लिए काम आ सकता है।

संस्कृत ग्रंथोमे खानेके संवंधमे एक विधान मिलता है:

द्वौ भागौ पूरयेदन्नैः तोयेनैकं प्रपूरयेत्।
मारुतस्य प्रचारार्थं शेषं वै चावशेषयेत्॥

पेटके दो हिस्सोंको अन्न यानी खानेके पदार्थोंसे भरो, एक हिस्सा पानीसे और चौथा हिस्सा वायुके आने-जानेको खाली रखो।

फल

प्रायः सभी फल कब्ज दूर करनेवाले होते है, क्योंकि उनमें खुज्झा अधिक होता है। कब्जवालोंके लिए फल अच्छी खूराक है। खासकर अमरूद और वेल पेटको साफ करनेमे अच्छा काम करते हैं।

मौसममे आनेवाले स्थानीय फलोका इस्तेमाल करना चाहिए। वे सस्ते होते है और लाभ करते है। अंगूर, अनार

और मेवे जहां होते है वहांके लोगोंको उनका उपयोग करना चाहिए। लंवी दूरसे आये हुए महंगे फलोंका इस्तेमाल गैर जरूरी है।

दूध-दही

स्वस्थ गायका सफाईसे दुहा हुआ कच्चा दूव, उवाले हुए दूधकी अपेक्षा पेट साफ करनेमे अधिक काम करता है। लेकिन दूध किसीको कब्ज करता है, किसीका दस्त लाता है। जिन्हें कब्ज करता हो उन्हे छोड़कर देखना चाहिए। दहीकी खासियत कुछ कब्जकी होती है, पर उसमें भी कोठे-कोठेमें भिन्नता होती है। उसे भी छोड़कर या लेकर देखा जा सकता है।

चिकनाई

भोजनमें चिकनाईकी जरूरत होती है। इसके लिए रोज तीन तोला घी या एक छटांक तेल खाना चाहिए। गिरीवाले मेवे खानेवालोको घी-तेलकी मात्रा कम कर लेनी चाहिए। क्योंकि उन मेवोमें चिकनाई काफी होती है। नारियलमें चिकनाई काफी होनेके साथ साथ वह कुछ चोकरकी तरह भी काम करता है। गिरीवाले मेवे रोज अधिक-से-अधिक डेढ़ छटांक खाये जा सकते हैं।

कंदमूल

कंदमूल वतौर अन्नके खाये जा सकते है। लेकिन इनके साथ तरकारी-साग अच्छी मात्रामें होना चाहिए। क्योंकि कंदोंमें खुज्भा कम होता है।

कब्जवालोंको खास तौरसे ध्यानमे रखना चाहिए कि जिन

वस्तुओंमे खुज्झा ज्यादा हो उन्हीका अधिक इस्तेमाल करे। कम खुज्झेवाली या खुज्झा निकालकर खाई हुई चीजे कब्ज वढ़ाती है।

कब्जकी जड़

खानपानपर ध्यान देकर कब्जसे वहुत कुछ राहत पाई जा सकती है। लेकिन कभी-कभी खूराकके मामूली फेर-वदलसे कब्जकी जड़ या कहिए वड़ी आतकी गदगीकी जड नही जाती। इसके लिए मनुप्यको कुछ दिनो—हफ्ते दस दिनोंतक रोज एनिमा लेना और किसी फलके रसपर रहना जरूरी होता है। ४-५ दिन फलोंके रस—मौसमी गतरे अथवा तरकारियों —गाजर, टमाटर, शलजम आदिके रसपर रहकर फिर कई दिन दूध या मट्ठेपर रह जानेपर आतोकी ठीक सफाई हो जाती है।

उपवास

सिर्फ कब्ज दूर करनेके खयालसे किसी लंवे उपवासकी जरूरत नही होती। लेकिन हफतेमे एक दिन उपवास करना आतोकी शिथिलता दूर करके उनमे गति लानेके लिए आवश्यक है। उपवासके दिन काफी पानी पीना और एनिमा लेना न भूलना चाहिए। अन्यथा उपवासका लाभ नही मिलता।

अगर पुराने कब्जके कारण अथवा अन्य प्रकारकी आहार-विहारकी भूलोंके कारण कई वीमारिया पल्ले वंध गई हो तो उनके लिए लंवा उपवास आवश्यक हो सकता है। उपवास अधिकतर रोगोके लिए रामवाण इलाज है। कहा है, "लंघनं परमौपधम्" लंघन महान् ओपधि है। लेकिन वडा उपवास किसी विशेपज्ञकी सलाहके विना करना उचित नहीं होता।

: १४ :

व्यायाम

कब्ज-निवारणमें आहारसे दूसरा स्थान व्यायामका है। अगर आहारमें कुछ भूल-भटक भी हुई तो व्यायामसे वह कमी पूरी हो जाती है। मजदूरका स्वास्थ्य वावूकी अपेक्षा अच्छा रहनेकी वजह उसका श्रम ही है। खूराक उसको माकूल नहीं मिलती, लेकिन जैसी-जो मिलती है उसको वह जज़्व—हज़्म कर लेता है। चरककारने कहा है :—

गुरुलाघवचिन्तेयं प्रायेणाल्पबलान्प्रति।
मन्दक्रियाननारोग्यान् सुकुमारान् सुखोचितान् ॥
दीप्ताग्नयः खराहाराः कर्मनित्या महोदराः।
ये नराः प्रतितांश्चिन्त्यं नावश्यं गुरुलाघवम् ॥

हल्के और भारी भोजनका विचार उन्ही लोगोंके लिए है जो कमजोर हैं, कुछ करते नही (मंदक्रिय) है, वीमारहैं, सुकुमार है और आरामतलव है। लेकिन जिनकी जठराग्नि तेज है (पाचनशक्ति अच्छी है), जो मोटा-रूखा अन्न खानेवाले हैं, मेहनती हैं और अच्छे खानेवाले है, उनके लिए सुपाच्य दुष्पाच्य-का विचार अनावश्यक है।

इस श्लोकमें सारा जोर 'कर्मनित्या'—रोज काम यानी मेहनत करनेवालेपर है।

हम चाहे रोज काम करके कमी पूरी करें या व्यायाम करके।

कम श्रम करनेवाले कम खा भी पाते है, और जो खाते भी है, उसे पूरा पचा नही पाते। खाया हुआ सब, उनके शरीरमे लगता नही—विना पचे मलके रूपमे शरीरसे वाहर निकलता है या दोषके रूपमे शरीरके भिन्न २ भागोमे संचित होता है। मेहनत न करनेवालोका शरीर सदा मांदा वना रहता है। उनकी छोटी और वडी आंतोकी क्रिया मंद रहती है। जैसे सोये या ऊंघते आदमीसे काम नही हो सकता, वैसे ही मंद दशामे आते भी अपना काम यथावत् नही कर पाती। पहले कह चुके है कि निद्रित दशामे आते जागृत दशाकी अपेक्षा काम कम कर पाती है। श्रम करनेपर सारे शरीरमे शक्ति और स्फूर्ति आती है। आते उस समय पचाने और भोजनके अवशेषको आगे सरकानेका काम तेजीसे तथा अच्छी तरहसे कर पाती है। श्रम करनेकी दशामें मनुष्यकी भोजन-मात्रा कुछ अधिक हो जाती है, इससे आतोंपर थोड़ा दवाव रहता है, जो कब्ज दूर करनेके लिए आवश्यक माना गया है। मेहनतसे प्यास भी अधिक लगती है। अधिक पानी पीना आंतोको शक्ति देकर मलको आगे वढाने और शरीरका विप वाहर निकालने तथा कब्ज दूर करनेके लिए अत्यंत आवश्यक है। इस दृष्टिसे अपने पेशेमे ही मेहनत करनेवाले यानी किसान या मजदूर अथवा दौड-धूपका काम करनेवालोंको छोड़कर शेप सवको कुछ-न-कुछ व्यायाम करना चाहिए। किसान और मजदूरोके लिए अलगसे व्यायाम करना उतना आवश्यक नहीं है। लेकिन जिन्हे ज्यादा समयतक वैठकर काम करना पड़ता हो अथवा दिमागी काम करना पड़ता हो, यदि वे

स्वस्थ रहना चाहते हों, तो उनके लिए व्यायाम अनिवार्य है।

व्यायामका प्रकार

व्यायामको हिंदीमें कसरत कहते हैं। 'कसरत' शब्दके मानी 'अधिक'के होते हैं। जैसे, 'कसरत राय' यानी वहुत रायें, 'फस्ल कसरतसे है' यानी ज्यादा है। जो क्रिया अनेक वार की जाय और जिससे शरीरके कुल भागोंपर जोर पड़े उसे कसरत कहेंगे।

सुश्रुतकार व्यायामकी परिभाषामें कहते हैं—

"शरीरायासजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम्।

जिस क्रियामें शरीरको श्रम होता है उसे व्यायाम कहते हैं।

चरकमें कहा है :—

शरीरचेष्टा या चेष्टा स्थैर्यार्था वलवर्धिनी।
देहव्यायामसंख्याता मात्रेया तां समाचरेत्॥

शरीरके लिए लाभदायक, दृढ़ता तथा वलको वढानेवाली क्रियाको व्यायाम कहते हैं। वह उचित मात्रामें होनी चाहिए—न कम, न ज्यादा।

आगेके श्लोकमें व्यायामका लक्षण वतलाया गया है—

स्वेदागमः श्वासवृद्धिर्गात्राणां लाघवं तथा।
हृदयाद्युपरोधश्च इति व्यायामलक्षणम्॥

पसीना आना, सांसकी गतिका तेज होना, शरीरका हल्कापन, फेफड़ोंका भर जाना।

व्यायामके लाभ

लाघवं कर्मसामर्थ्यं स्थैर्यं दुःखसहिष्णुता।
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते॥

व्यायामसे शरीरमे हल्कापन आता है, काम करनेकी ताकत वढ़ती है, दृढ़ता तथा कष्ट सहनेकी शक्ति आती है, त्रिदोष घटते है और जठराग्नि वढती है। इतने ही नहीं, व्यायामके और भी वहुत लाभ वतलाये गये हैं। भावप्रकाशमें कहा है :

व्यायामदृढगात्रस्य व्याधिर्नास्ति कदाचन।
भवन्ति शीघ्रं नैतस्य देहे शिथिलतादयः॥
न चैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति।

व्यायामसे जिनका शरीर मजवूत वन गया है, उन्हे कभी वीमारी नही होती। और जल्दीसे शरीरमे शिथिलता नही आती और न उनपर सहसा वुढापेका ही हमला हो सकता है।

सुश्रुतमे व्यायामकी मात्राके संवंधमे उल्लेख है :

व्यायामकी मात्रा

वलस्यार्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा।
हृदिस्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्र प्रपद्यते॥
व्यायाम कुर्वतो जन्तोस्तद्वलार्धस्य लक्षणम्।

शक्तिसे आधा व्यायाम करना चाहिए, अन्यथा वह घातक होता है। व्यायाम करनेमें जव सास इतनी तेजीसे चले कि उसे मुंहसे लेना-निकालना पड़े तव समझना चाहिए कि आधेकी हद है।

दूसरी पहचान

कक्षा ललाट नासासु हस्तपादादिसन्धिषु ।
प्रस्वेदान्मुखशोषाच्च बलार्घं तद्धि लक्षणम् ॥

कांख, कपाल, नाक, हाथ-पांवके जोड़ोंपर पसीना आना और मुंह सूखना।

चलना

दुनियामे व्यायामके इतने प्रकार है कि उन सबकी चर्चा या हानि-लाभपर थोड़ेमें कुछ कहना बहुत कठिन है। यहांके प्रचलित व्यायामोंमे दंड, बैठक, मुगदर, दौड़, मलखंभ आदि कई प्रकार हैं। इधर व्यायामके लिए आसन भी किये जाने लगे है। कुछ लोग व्यायामके लिए कबड्डी, हाकी, फुटबाल, क्रिकेट, बैडमिंटन वगैरह खेल खेलते हैं। कुछ तैरते है, कुछ घुड़सवारी करते है। इन सभी प्रकारोंमें व्यायामका कुछ-कुछ मतलब सधता है। व्यायामके प्रकारोंमे उम्र और परिस्थितियोंके कारण भी भिन्नता होती है। लेकिन चलना एक ऐसा व्यायाम है कि वह सबके लिए, सब अवस्थाओंमे लाभकर हो सकता है। चलनेमे मात्राकी अधिकताका डर बहुत कम रहता है। उसके लिए किसी साज-सामान तथा तैयारीकी जरूरत नहीं होती। सुंदर-सुहावने दृश्य देखनेका अवसर मिलता है। चलनेके व्यायामवालेके लिए साफ हवा अत्यंत सुलभ होती है। करोड़पतिको कोठियोंमें मिलनेवाली साफ हवा गरीबको घरसे कुछ दूर बाहर जाते ही, अनायास मिल सकती है। चलना अनेक दृष्टियोसे मनुष्यजीवनमें काम आनेवाली चीज है, इसलिए उसकी आदत बनाये रखना भी बहुत जरूरी है।

चलनेकी तारीफमें सुश्रुतमे कहा गया है :

यत्तु चंक्रमणां नातिदेहपीडाकरं भवेत्।
तदायुर्बलमेधाग्निप्रदमिन्द्रियबोधनम् ॥

चलना आयु, शक्ति और बुद्धिको बढ़ाता है, अग्निको तेज करता है और इंद्रियोंकी तत्परताको बढ़ाता है।

इस श्लोकमें चंक्रमण (चलना)के पहले "नातिदेह-पीडाकरं" विशेषण देकर, कितना चलना, कितनी तेजीसे चलना, यह संक्षेपमे बतला दिया है। जिससे देहको अति पीड़ा न हो—यानी कुछ पीड़ा तो हो, कुछ मालूम हो कि चल रहे हैं। बहुत धीमे-धीमे चलनेवालोको चलनेका फायदा नही मिलता।

चलनेमे सारे बदनको सीधा रखना चाहिए जैसा कि नीचे कसरत नं० १मे दिखलाया गया है।

व्यायाम नियमित करना चाहिए, तभी उसका पूरा लाभ मिलता है और तभी उसकी आदत पड़ती है।

सुगम व्यायाम

हम आगे "सुगम व्यायाम"के २४ चित्र दे रहे हैं। अन्य किसी प्रकारके व्यायाममे न लगे हुए लोग इन प्रकारोंको अपनाकर लाभ उठा सकते है। ये कसरतें कब्जवालोंके लिए खास तौरसे फायदेमंद है।

यदि इन चौबीस कसरतोको पांच-पांच बार धीरे-धीरे और बताये गये नियमसे किया जाय तो १५-२० मिनटका समय लगेगा। हर कसरतको पांच बार करके तब आगेके नंबरकी कसरत शुरू करनी चाहिए। अपनी शक्तिके अनुसार कम-ज्यादा बार भी कर सकते है।

व्यायामके लिये तैयारीकी स्थिति

१—दोनो पांवोंके टखने सटे हुए, घुटने सीधे, धड़ तना हुआ, हाथ कंधोंके नीचे सिधाईमें लटकते हुए, गर्दन तनी हुई, आंखे सामनेकी ओर।



२–कमर सीधी

हाथोंको तेजीसे उठाकर कमरके दोनों ओर रखना। हाथोंकी उंगलियां सामने, अंगूठे पीछे। यह अधिकांश



कसरतोंको शुरू करनेकी स्थिति है।

गर्दनकी कसरतें

३—सिर पीछे झुकाना—तैयार-स्थितिमें होकर सिरको धीरे-धीरे जहांतक संभव हो, पीछे ले जाना और फिर धीरे-धीरे पूर्वावस्थामे लाना।



४—सिर घुमाना—गर्दनको धीरे-धीरे किंतु दृढ़तापूर्वक



यथासंभव बाईं ओर ले जाना। फिर पूर्वावस्थामे लाकर उसी तरह दाहिनी ओर ले जाना।

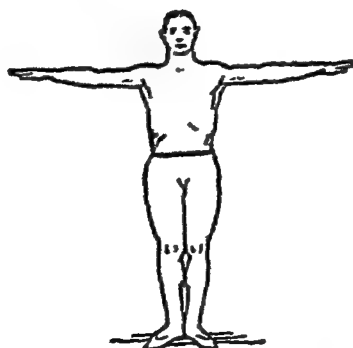
वाहोंकी कसरत

५—वाहें झुकाना—कुहनियोंको वगलमें रखना, वाहोंको तेजीसे मोड़ना और हाथोंको शरीरके सामने रखना और मुट्ठीको भींचना। तव वाजुओंको तेजीसे नीचेकी ओर ले जाना।



वाहोंको उत्तर-दक्षिण फैलाना

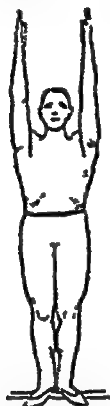
६—उत्तर-दक्षिण—वाहोंको तेजीसे दोनों ओर सीधमें



फैलाना। हथेली नीचेकी ओर और अंगुलियां पूरी फैली हुई रहें।

७—बाहोंको ऊपर फैलाना—बाहोंको तेजीसे पूरी ऊंचाई तक ऊपर ले जाना। हथेलियां अंदर रख और अंगुलियां पूरी ऊपर खिची हुई हो।

ये तीनों कसरते बाहो और कंधोकी मासपेशियोंको मजबूत करती है।



पांवोंकी कसरतें

८—पंजोंके बल उठना—एड़ियोको धरतीसे ,यथा

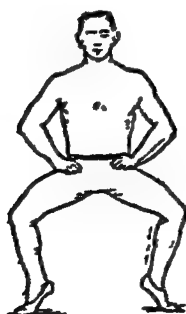


संभव ऊंचे ले जाना और फिर धीरे-धीरे धरतीपर लाना। इससे पिंडलीकी मांसपेशियां विकसित होती है।

९—पूरा घुटना मोड़ना—एड़ियोंको एक साथ रखकर धरतीसे जहांतक हो सके ऊपर उठाना, फिर घुटनोंको जितना मुड़ सके मोड़ना, यहांतक कि पुट्ठे एड़ियोंको छूने लगें। फिर धीरे-धीरे उठते हुए असली हालतमें आना। इससे पैरोंसे लेकर पुट्ठेतकके भागोमे मजबूती आती है साथ-साथ आंतोंपर भी जोर पड़ता है।



१०—पैरोंको उत्तर-दक्षिण रखना, साथ ही घुटनोंको मोड़ना—हर पांवको एक तरफ एक फुट दूर ले जायं, एड़ियां



धरतीसे उठी रहें। घुटनें यहांतक झुकें कि जांघ और घुटनोंके बीच कोण बन जाय। फिर घुटने सीधे करके, एड़ियां

धीरे-धीरे नीचे कर दी जायं और तैयार-स्थितिमें आ जायं। यह कसरत जांघकी संयोजक मांसपेशियोंपर जोर डालती है।

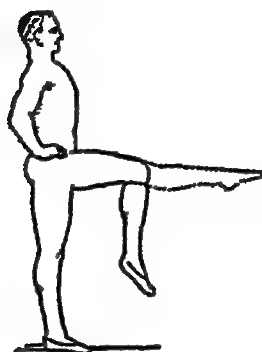
११—आगे झुकना—पैरका दाहिना पंजा जमीनपर जमाकर दाहिना पैर सीधा रखना, बायें पैरको तीन फीट बाईं ओर ले जाना और शरीरको तेजीसे बायें पंजेपर जोर देकर झुकाना। धड़को दाहिने पैरकी सीधमें रखना। तैयार-स्थितिमें आनेके लिए बाये पैरको झटसे जमीनपर लाना चाहिए। इसी प्रकार बायेकी जगह दाहिने पैरको आगे ले जाकर उपर्युक्त क्रियाको दोहरा देना चाहिए।



तुलन व्यायाम

१२—घुटना उठाना—दाहिने पैरपर खड़े होकर बायें पैरके घुटनेको यहांतक ऊपर ले जाना कि जांघ शरीरकी सिधाईमें आ जाय और पांव घुटनेसे नीचे लटकते रहें। फिर

घुटनेको सीधा कर दें और पांवको धीरे-धीरे नीचा करके तैयार-स्थितिमें आ जायं। इसी प्रकार इस क्रियाको दाहिने पैरसे दोहरा दें।



१३—पैरोंको पीछेकी ओर उठाना—दायें पैरपर खड़े होकर बायेंको जितना पीछे ले जा सकते हों ले जायं। घुटना तना और



पैर नीचेको खिंचा रहे। फिर बायें पैरको धीरे-धीरे असली हालतमें लाकर दाहिने पैरसे इसी क्रियाको दोहराना चाहिए।

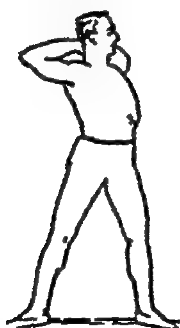
पृष्ठसंबंधी व्यायाम

१४—धड़ नीचेकी तरफ झुकाना—नं० ७की स्थितिमें खड़े होना। फिर शरीरको कमरसे जितना आगे झुकाया जा सके झुकाना। कमर सीधी रहे। धीरे-धीरे तैयारीकी स्थितिमें आना।



पार्श्व व्यायाम

१५—धड़ घुमाना—पैरोंमें एक फुटका फासला रखकर हाथोंको गर्दनके पीछे ले जायं। पैरोंको धरतीपर मजबूतीसे



जमाये रखकर धड़को जितना बायें ले जा सकें, ले जायं। फिर पूर्वस्थितिमें आकर यही क्रिया दाहिनी ओर करें।

१६—धड़को उत्तर-दक्षिण झुकाना—बाहोंको ऊपर ले जाना, पैरोंमें एक फुटका फासला करना। पैरोंको जमाकर धड़को धीरे-धीरे जहांतक संभव हो बायें ले जाना। फिर असली स्थितिमे आकर दाये ले जाना।



१७—बाहोंको फैलाकर सीनेपर जोर देना —नं० ११की स्थितिमें सीनेको आगे करके फिर बाहोंको तेजीसे आगे करना,



साथ ही पैर भी। और एक हाथको जांघसे आगे यथासंभव झुकाना। दूसरी बांह पीछेके पैरके साथ रहे। ज्यों ही आगेका

पैर धरतीको छुए, बाहोंकी क्रिया पूर्ण हो जाती है। तैयारीकी स्थितिमे आना। फिर इसी क्रियाको दूसरी ओरसे करना।

कूदनेकी कसरत

१८—ऊपर कूदना—नं० ९की स्थितिमे आकर एक साथ घुटनो तथा टखनोंको तानना। बाहे दोनो ओर खिची रहे। धरतीसे ऊपरकी ओर उछलना, फिर धरतीपर अंगूठेके बल आना। घुटने सीधे रहे। फिर धीरे-धीरे घुटनो और टखनो-को मोड़ना जिससे नं० ९की स्थितिमें आ जायं। इसीको दोहराये।



पेड़ूकी कसरतें

१९—हाथोंपर—एड़ियोंको मिलाकर रखना। उन्हें धरतीसे उठाकर घुटने झुकाना साथ ही हथेलियोंको धरतीपर कंधोंकी सीधतक पहुंचाना। बाहे तनी रहे। बाहे सीधी

रखकर पैरोंको एक साथ पीछे ले जाना, जवतक कि शरीर और टांगें सीधी न हो जायं और पूरी तन न जायं। शरीरका वोझ पैरके पंजों और हाथोंपर रहे।

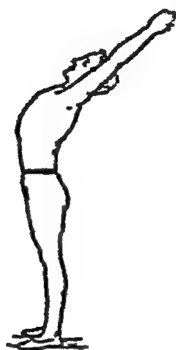


२०—हाथोंपर मुड़ना पैर उठे हुए—नं० १९की स्थितिमें आकर दायें हाथको धरतीसे उठाकर कमरपर रखना। साथ ही शरीरको दायें ले जाना और दायें पैरको तत्काल वायेंपर रखना। वाईं वांहको सीधी रखना। दायें पैरको धीरे-धीरे



जितना ऊपर उठाया जा सके ऊपर उठाना। फिर धीरे-धीरे असली हालतमें आना और इसी क्रियाको दायें हाथसे दोहराना।

२१—धड़ पीछेकी ओर झुकाना—घुटनोंको सीधा करना, बांहोंको सिरके ऊपर ले जाना और धड़के ऊपरी भागको धीरे-धीरे यथासंभव पीछेको ले जाना। धीरे-धीरे असली स्थितिमें आना।

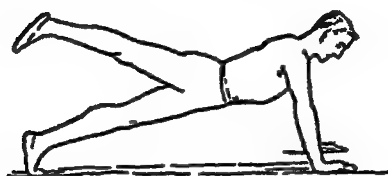


२२—पैरोंको आगे जमाये रखकर धड़को पीछे झुकाना—धरतीपर बैठकर पैरोंको आगे फैलावे, बांहोंको ऊपर ले जायं।



धीरे-धीरे पीछे मुड़कर जमीन छुएं। और असली हालतमे आ जायं।

२३—पैर उठाना—हाथोंके बल—१० नं०की स्थितिमें आकर दायें पैरको पीछे ले जाना और पंजेको तना रखकर उसे जितना ऊपर ले जाया जा सके ले जाना। तैयारीकी स्थिति-मे आकर वायेंसे इसी क्रियाको करना।



२४—पैर उठाना—पीठके बल—नं० ९की स्थितिमें आना, पीछेकी ओर दोनों हाथोंको जमीनपर रखकर शरीरको तेजीसे पीछेकी ओर जमीनपर झुकाना और पैरोंके सामने फैलाना। शरीर पीठके वल धरतीपर पड़ जाता है, पैर साथ-साथ रहते हैं और वाहें इधर-उधर। वाहोंको तानना, घुटनोंको



खिचा रखना, धीरे-धीरे दायें पैरको ऊपर उठाना। पीठ सीधी रखकर, पैरको नीचे लाना और वायें पैरसे यही क्रिया करना। फिर एक साथ दोनों पैरोंसे इस क्रियाको करना।

: १५ :

कब्जमें एनिमा

१ उपयोगिता

एक वार कलकत्ताके एक नामी प्राकृतिक चिकित्सक मित्रने प्राकृतिक चिकित्साके उपचारमे ९० प्रतिशत लाभ एनिमासे होता हुआ वतलाया। मैंने उनसे कहा कि मनुष्यके वीमार पड़नेमें, और अच्छे होनेमें भी, ९० प्रतिशत भाग भोजनका मानना चाहिए। उस समय तो वह चुप रहे। सोचने-विचारनेके वाद, दूसरे दिन वोले, "यह सही है कि नव्वे प्रतिशत मनुष्योंका स्वास्थ्य भोजनकी गलतियोंसे विगड़ता है और उसे अच्छा करनेमे भोजन-सुधारका नव्वे प्रतिशत स्थान है। लेकिन विगड़े हुए स्वास्थ्यको तत्काल रास्तेपर लानेमे नव्वे हिस्सा काम एनिमा करता है, यह तो आपको मानना पड़ेगा।" उन्होने हजारोंपर अनुभव करनेके वाद यह मत वनाया है, और दूसरे लोगोंका हज़ारों रोगियोंका अनुभव भी इससे भिन्न नहीं है। इससे इतना सिद्ध है कि कब्ज दूर करनेके निर्दोष साधनोंमें एनिमाका वहुत वड़ा स्थान है।

२ इतिहास

कुछ लोग एनिमाको नये जमानेकी उपज मानते हैं, वे इसकी खोजका सेहरा डाक्टरोंके सिर वाधते है। पर यह अद्भुत वस्तु तो वहुत पुरानी है।

यूनानके प्राचीन कालके एक नामी हकीम जालीनूसने लिखा है कि हकीम वुकरातके उस्तादने एक वार एक लंवी चोंचवाले (शायद सारस) पक्षीको देखा कि जो वहुत मछलियां खाकर पेटके दर्दसे परेशान था। उसने अपनी चोंचसे समुद्रका नमकीन पानी अपनी गुदामें डालकर पेटसे पाखाना निकाला। उसे देखकर उस्तादने आदमीपर इसकी आजमाइश की और इसे ठीक पाया। यूनानके चिकित्सा-साहित्यमें इसे "हुकना" या "दवाउल मुवारक" (महान् ओषधि) कहा है।

इस किस्सेमें मनगढ़ंतका हिस्सा कितना है, इसकी जांचका आज हमारे पास कोई साधन नहीं है।

कहते हैं, कांगो मुल्कके निवासी जंगली वैलके सींगमें छेद करके उसके द्वारा आंतोमें पानी पहुंचाया करते थे।

यूरोपवाले एनिमाके नये रूपकी उत्पत्ति चार-पांच सौ साल पहले मानते हैं। उसके सौ साल वाद ही वहां इसका ऐसा प्रचार हुआ कि फ्रांसके तेरहवे राजा लुईको एक डाक्टरके ६ महीनेमें दो सौ वीस एनिमा देनेकी वातका ग्रंथोंमें उल्लेख करना आवश्यक समझा गया।

३ आयुर्वेदमें वस्ति (एनिमा)

लेकिन भारतमें तो वस्ति वहुत पुराने समयसे प्रचलित है। आयुर्वेदके प्रधान ग्रंथ चरक—जिसका रचनाकाल तीन हजार साल पहले सिद्ध हुआ है—एवं सुश्रुत तथा अष्टांग-संग्रहमें इसके वनानेका विस्तृत वर्णन है और इसके प्रयोगके वहुत लाभ वतलाये गये हैं। संस्कृतमें वस्ति मूत्राशयको कहते हैं। वस्ति वैल, भैंस, हरिन और सूअरके मूत्राशयसे वनाई जाती थी।

मूत्राशय न मिलनेपर दूसरे जानवरोंके चमडोंसे भी बनती थी। मूत्राशयसे बननेके कारण ही इसका नाम "वस्ति" पड़ा।

उस समय वस्तिद्वारा पूरे आदमीको सेर सवा सेर पानी दिया जाता था। पानी खालिस नही रहता था, उसमे कई ओषधियां औटाकर वस्तिद्वारा वह पानी बड़ी आंतमें पहुंचाया जाता था। उस पानीमे अनेक ओषधियां डालनेपर भी वस्तिका बड़ा फायदा तो बड़ी आंतकी सफाई ही माना गया था। बड़ी आंतकी सफाई सादे गरम पानीसे भी उतनी ही हो जाती है और वस्तिके सब-के-सब लाभ मिल जाते है। प्राकृतिक चिकित्सकोंने इसमेंसे दवाको एकबारगी निकाल दिया या कहिए दवाका वहम निकाल दिया! मालूम होता है आयुर्वेदकालमे दवाका जोर था, मुहकी भांति ही, वस्तिद्वारा भी, कुछ दवा अंदर पहुंचाना उस समय जरूरी समझा जाता था। लेकिन वस्तिमे दी जानेवाली चीजें उतनी जोरदार नहीं होती थी जितनी मुंहसे दी जानेवाली। आजके डाक्टर भी एनिमाके द्वारा कुछ ओषधियां——ग्लिसरिन तथा साबुन मिला पानी देते है। पर प्राकृतिक चिकित्सामे तो पानीमे सिर्फ खट्टे नीबूका एक दो तोला रस मिलाना काफी माना जाता है।

चरक, सुश्रुत आदिके वर्णनोसे मालूम होता है कि कई हजार साल पहले भारतवर्षमे वस्तिके बारेमें पूर्ण और सूक्ष्म जानकारी थी। उसका पूरा प्रचार था। लोग उसके लाभोंसे पूरी तरह परिचित थे। एनिमाका आजकी अपेक्षा उस समय कम ज्ञान नही था।

आयुर्वेदके सर्वप्रसिद्ध ग्रंथ चरकमें वस्तिकी प्रशंसामें कहा गया है :

वस्तिर्वयःस्थापयिता सुखायुर्बलाग्निमेधास्वरवर्णकृच्च ।
सर्वार्थकारी शिशुवृद्धयूनां निरत्ययः सर्वगदापहश्च ॥

वस्ति युवावस्थाको बनाये रहती है, आरोग्य, आयु, बल, अग्नि, मेधा (बुद्धि), स्वर तथा वर्णको सुंदर करती है। सारे प्रयोजनोंको सिद्ध करनेवाली है। बालक, वृद्ध, युवा सबके लिए हितकर है । इससे कोई खतरा नहीं है। यह सब रोगोंकी नाशक है।

यश्च स्त्रियो वातकृतोपसर्गाद् गर्भं न गृह्णन्ति नृभिः समेताः ।
क्षीणेन्द्रिया ये च नराः कृशाश्च तेषां च वस्तिः परमः प्रदिष्टः ॥

जिन स्त्रियोंको वातके उपद्रवोंके कारण गर्भ नहीं ठहरता और जिन पुरुषोंकी इंद्रियां वा वीर्य क्षीण है और जो कृश (दुबले-पतले) हैं, उनके लिए वस्ति परम उपयोगी है।

विण्मूत्रपित्तादिमलाशयानां
विक्षेपसंघातकरः स यस्मात् ।
तस्यातिवृद्धस्य शमाय नान्यत्
वस्तेर्विना भेषजमस्ति किंचित् ॥
तस्माच्चिकित्सार्धमिति ब्रुवन्ति
सर्वांचिकित्सामपि वस्तिमेके ।

मल, मूत्र, पित्त तथा कफ आदिके बढ़ने, रुकने तथा निकलनेका कारण वायु ही है। वही तीनों मार्गोंमें (शाखागत, कोष्ठगत, मर्मगत—अस्थिसंधिगत) आश्रित रोगोंका प्रधान कारण माना जाता है। उस वायुके बहुत बढ़ जानेपर वस्तिके

सिवा उसकी शांतिकी दूसरी कोई दवा नही है। इसलिए वस्तिको कुछ लोग आधी चिकित्सा कहते है और कुछ संपूर्ण।

आध्मापने विग्रथिते पुरीषे
शूले च भक्तानभिनन्दने च।
एव प्रकाराश्च भवन्ति कुक्षौ
ये चामयास्तेषु च वस्तिरिष्ट.॥

पेट फूलने, पुरीषकी (मलकी) गांठे पड जानेपर शूलकी पीड़ामे और भोजनमे अरुचि होनेपर या अन्य इसी प्रकारके कोठे या पेटके अन्य रोगोमे वस्तिका देना अभीष्ट है।

सुश्रुतकारने भी वस्तिकी बड़ी प्रशंसा की है

"तत्र स्नेहादीनां कर्मणां
वस्तिकर्म प्रधानतममाहुराचार्या.

आचार्योंने स्नेहन, स्वेदन, विरेचन इन सबमे वस्तिकर्मको प्रधान बतलाया है।

शरीरोपचयं वर्ण-बलमारोग्यमायुषः—।
कुरुते परिवृद्धि च वस्ति.सम्यगुपासिते॥

शरीरमे उत्तम धातु बढ़ाती है, बल बढ़ाती है, वर्णको सुदर[1] करती है, आरोग्य देती और आयु बढ़ाती है।

---

[1]सुश्रुतकारने हजारो साल पहले वस्तिको मनुष्यका वर्ण (रग) सुंदर करनेवाला बतलाया है और नये जमानेमें भी जब एनिमाका शुरू-शुरू प्रचार हुआ तो पेरिसकी महिलाओने इसे सुंदरता बढानेका साधन मानकर इससे काम लिया था। आज तो सुंदरता बढ़ानेके साधन क्रीम, पाउडर, लिपस्टिक, तेल-फुलेल, बालोंकी भांति-भांतिकी लटें, फैंसी कपड़े तथा गहने समझे जाते है। मालूम होता है उस समय

वस्तिर्वाते च पित्ते च कफे रक्ते च शस्यते ।
संसर्गे सन्निपाते च वस्तिरेव हितः सदा ॥

वायु, पित्त, कफ, रक्तविकार तथा सन्निपातमें भी वस्ति हितकारी है।

वायोर्विपहते वेगं नान्या वस्तेर्ऋते क्रिया ।
पवनाविद्धतोयस्य वेला वेगमिवोदधेः ॥

जैसे हवाके झोंकोंसे उछलने और बढ़नेवाले समुद्रके वेगको किनारेके सिवा दूसरी कोई वस्तु नहीं रोक सकती, वैसे ही त्रिदोषोंके प्रकुपित होनेपर बढ़े हुए वायुके वेगको वस्तिके सिवा दूसरी क्रिया नहीं रोक सकती।

चरकमें वस्ति लेनेके प्रकारपर भी विचार किया गया है :

वामाश्रयोऽग्निर्ग्रहणी गुदं च
तत्पार्श्वसंस्थस्य सुखोपलब्धिः ।
लीयन्त एवं वलयश्च तस्मात्
सव्यं शयानोऽर्हति वस्तिदानम् ॥

अग्निग्रहणी और गुदा वाम भागमें अवस्थित होनेके कारण उस करवट लेनेसे वस्ति भीतर सुखपूर्वक पहुंच जाती है। अत. वस्तिके लिए बाईं करवट लेटना चाहिए।

अगर बीचमें मल आने लगे तो—

लोगोंने ठीक समझा था कि आंतोंमें मल सड़ते रहनेपर चेहरे या त्वचापर आभा नहीं हो सकती। कब्जवालेकी त्वचाका रंग मटमैला रहेगा, उसमें तेज या चमक नहीं आयेगी। बाहरी साधनोंसे सौंदर्य नहीं बढ़ाया जा सकता। आंतें साफ रहनेपर इन बाहरी वस्तुओंके बिना भी मनुष्य सुंदर प्रतीत होता है, उसके रक्तमें लालिमा रहती है।

विड्वातवेगो यदि चार्धदत्ते
निष्कृष्य मुक्ते प्रणयेत्तु शेषम् ।
उत्तानदेहश्च कृतोपधान.
स्याद्वीर्यमाप्नोति तथाऽस्य देहम् ॥

यदि वस्तिके आधा ही देनेपर मल वा मलवातका वेग हो तो नलीको निकाल ले। वेगत्यागके बाद सीधे—चित्त लेट जायं और सिरके नीचे तकिया रख ले।

सम्यक् वस्तिके लक्षण—

प्रसृष्टविण्मूत्रसमीरणत्व
रुच्यग्निवृद्धयाशय लाघवानि ।
रोगोपशान्तिः प्रकृतिस्थता च
बल च तत्स्यात्सुनि रूढलिंगम् ॥

पुरीष, मूत्र और वायुका अच्छी प्रकार आना, रुचि, जठराग्नि वृद्धि आशय वा कोष्ठकी लघुता, रोगकी शांति तथा प्रकृतिस्थितता (दोषोंका सम होना) तथा बलकी उत्पत्ति, इन लक्षणोंसे जानना चाहिए कि वस्तिने पूरा-पूरा काम किया है।

आश्चर्य है कि आयुर्वेदके प्रधान ग्रंथोंमें पंच कर्मोंकी (स्वेदन, स्नेहन, वमन, विरेचन वस्तिकी) इतनी चर्चा और महत्ता होते हुए भी आजका वैद्य-समुदाय उससे बिल्कुल कोरा रहता है। किसी वैद्यको अपने रोगियोंपर एनिमाका उपयोग करते नही देखा जाता।

वैद्य-समुदायको कम-से-कम एनिमा-जैसी सादी और लाभदायक वस्तुको तो अवश्य अपनाना चाहिए था। मालूम नही क्यों, वैद्य बुरी तरह उससे घबराते हैं। यह वैद्योंके बिल्कुल

घरकी वस्तु है। उसका वर्तमान रूप और नाम विदेशी हो सकता है, पर चाहे उसे एनिमा न कहें वस्ति कहें। एक शंका की जाती है कि अगर रोगियोंको एनिमा दिया जाय और वे इसके लाभ जान जायं तो अस्सी प्रतिशत रोगी वैद्योंके हाथसे निकल जायंगे। लेकिन वैद्योंके बारेमे यह शंका निराधार है, क्योंकि उनमें सैकड़े पचहत्तरको पता नहीं है कि एनिमा क्या वला है।

एलोपैथी डाक्टरोंके संवंधमें उपर्युक्त शंकाकी गुंजाइश हो सकती है। एक बार मुझसे एक भाईने कहा, "रामकृष्णको अमुक डाक्टरने एनिमा लेनेकी सलाह दी है।" मैंने कहा, "मालूम होता है रामकृष्णकी डाक्टरसे दोस्ती है, उससे पैसा न मिलता होगा, इसलिए डाक्टरने सोचा होगा, चलो, एनिमा वतला दो। अच्छा रहेगा, वार-वार वीमार नहीं पड़ेगा, तंग नही करेगा।"

४. हठयोगमें वस्ति

आयुर्वेदमें जैसे शरीरशोधनके लिए पंच कर्म हैं वैसे ही हठयोगमें—नेती, धोती, नौलि, वस्ति, त्राटक, कपालभाति—षट् कर्म है। हठयोगीको प्राणायाम और ध्यानके लिए पहले सब नाड़ियोंकी शुद्धि जरूरी होती है। प्राणायामके लिए शरीरकी दशा वहुत स्वस्थ होनी चाहिए।

षट् कर्मोकी व्यवस्था शरीरशोधनके लिए ही है। उन कर्मोमें वस्ति एक प्रधान कर्म है। हठयोगकी वस्तिका विकास आयुर्वेदके वाद हुआ जान पड़ता है। क्योंकि एक तो हठयोग-काल आयुर्वेदकालके वादका है, दूसरे 'वस्ति' शब्दके हठयोगमें

चरते जानेसे भी यही प्रतीत होता है। मूत्राशयसे बननेके कारण आयुर्वेदमें 'वस्ति' नाम पड़ा, लेकिन हठयोगमें बिना किसी औजारकी मददके गुदाद्वारा पानी खींचे जानेकी विधि होनेके कारण मूत्राशयसे संबंधित वस्ति शब्दके उपयोगकी कोई अवश्यकता नहीं थी। पर आयुर्वेदमें मलशुद्धिके लिए एक वस्तुका नाम 'वस्ति' रख दिया गया था, जान पड़ता है इसलिए हठयोगवालोंने भी इस क्रियाको उसी शब्दसे अभिहित किया।

वस्तिके लाभके बारेमें 'हठयोग-प्रदीपिका'में कहा गया है :

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवा: ।
वस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकलामया: ॥

वस्ति कर्मसे वायुगोला, तिल्ली, उदर और वात-पित्त-कफसे पैदा हुए संपूर्ण रोग नष्ट होते है।

धात्विन्द्रियान्त:करणप्रसादं दद्याच्च कान्ति दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्याद् अभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥

वस्तिकर्म (सात) धातुओ, इंद्रियों और अन:करणको प्रसन्न करनेवाला, मुखपर सात्त्विक कांति लानेवाला, जठराग्नि-को प्रदीप्त करनेवाला, वात, पित्त, कफ आदि दोषोकी वृद्धि और कमीको मिटाकर समतारूपी आरोग्य देनेवाला है।

हठयोगकी वस्तिमें न किसी औषधिकी आवश्यकता होती है न किसी पिचकारीकी। उसे करनेवाला कमरभर पानीमें सामने झुककर घुटनोंपर दोनों हाथ रखकर खड़ा होता है और गुदा-द्वारा अढ़ाई तीन सेर पानी आंतोमें भरकर बाहर जाकर निकाल देता है। दो-तीन बारमें इस क्रियासे आंतोकी खूब सफाई हो जाती है। लेकिन न इसका सीखना इतना आसान है न करना

ही । पूरा पानी खींचनेमें खासी मेहनत होती है । एनिमाकी अपेक्षा इस क्रियामें कई विशेषतायें हैं, लेकिन यहां उसके विचारके लिए स्थान नहीं है।

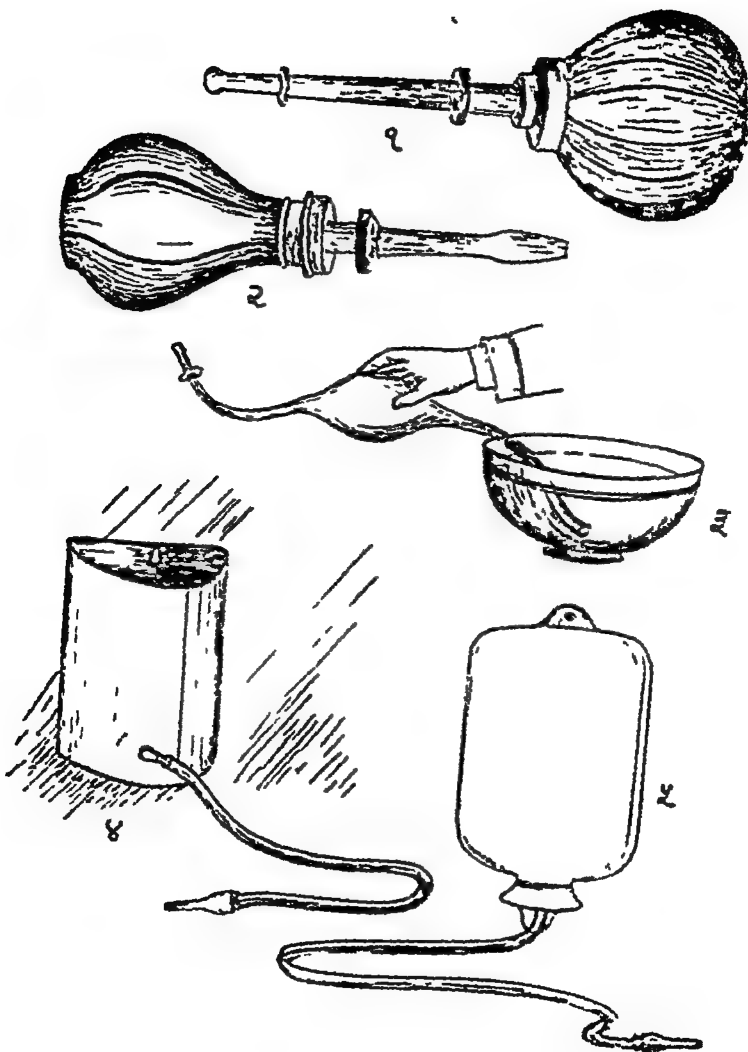
हठयोगप्रदीपिकाके दो श्लोकोंमे वस्तिकर्मके जो फायदे बतलाये गये हैं वे वास्तवमें तो आंतोंकी सफाईके लाभ ही हैं।

एनिमाके वर्तमान रूप

इधर पंद्रह-बीस वर्षोंमें एनिमाका कुछ अधिक प्रचार हुआ है—लोग इसके बारेमें थोड़ा जानने लगे हैं। एनिमाके पूरे परिचयके लिए सामनेके पृष्ठपर पांच चित्र दिये जा रहे हैं। नं० (१) पुरानी "वस्ति"का रूप है, ३००० साल पहलेका नं० (२) नये जमानेमे उसी तरीकेके बने हुए 'वस्ति' यंत्र (वाल सिरिंज)का। इसमें एक ४ इंच लंबी नलीपर रबरकी गेंदकी तरहकी चीज लगी रहती है। इसे पानीमें डालकर दबाकर छोड़ देनेपर पानी भर जाता है और गुदामें लगाकर दबा देनेसे पानी अंदर चला जाता है। लेकिन आंतोंमें दो सेर पानी पहुंचाना हो तो उसके लिए बीसों बार यह क्रिया करनी होगी।

नंबर दोसे अपने आप काम होना संभव नहीं है। इसमें एक दूसरे व्यक्तिकी सहायताकी आवश्यकता पड़ती है।

नं० (३) इसमें बीचमें गेंदकी तरह ऊंचाई है और इधर-उधर रबरकी नली है। गुदामें डालनेवाले हिस्सेमें कंचकड़ेकी चार अंगुलकी काली नली है। दूसरी तरफ रबरकी नलीमें धातुका एक छोटा-सा अंगुश्तनुमा टुकड़ा लगा हुआ है; जो पानी खींचनेमें मदद करता है । अंगुश्तनुमाके


१
२
३
४
५

तरफकी नलीको एक जलपात्रमे डालते हैं, दूसरी ओरकी कंचकड़ेवाली नलीको गुदाद्वारमें । गेंदको दवाने छोड़नेसे पानी पात्रमेंसे खिचता और गुदाद्वारमें जाता रहता है। इसके वाद नं० (४) दीवारमें लटकानेवाला एनिमा वना। यह एनामेलका, शीशेका, टीनका, कई तरहका वना हुआ वाजारमें मिलता है। छोटा, वड़ा, आध सेरसे लेकर अढ़ाई सेर-तकका, कई नापोंका आता है। यह एक खुले मुंहका डिव्वा होता है। वाहरके हिस्सेमे नीचेके सिरेपर रवरकी चार-पांच फुट लंवी नली लगती है। उसके आगे छोटी वटनदार नली रहती है, जो खोली, वंद की जा सकती है। उसके आगे एक दूसरी ४ अंगुलकी कंचकड़ेकी नली पहना दी जाती है। वही नली गुदामें डाली जाती है। डिव्वेको ऊपर टांग दिया जाता है। पानी नलीद्वारा गुदामें चला जाता है।

नं० (५)[1] यह गरम पानीकी रवरकी थैलीपर तैयार किया गया है। इसमें और सव सुविधायें चार नंवर-जैसी है। कुछ विशेपतायें और हैं (१) इसमें देखा जा सकता है कि पेटमे कितना पानी गया। (२) टूटने-फूटनेका डर नहीं है। (३) वाहर ले जानेमें सुविधा है। (४) दो कामोंमें आता है। जब चाहे इससे हाट-वाटर-वैगका (गरम पानीकी थैलीका) काम लिया जा सकता है और जव चाहे तव एनिमाका।

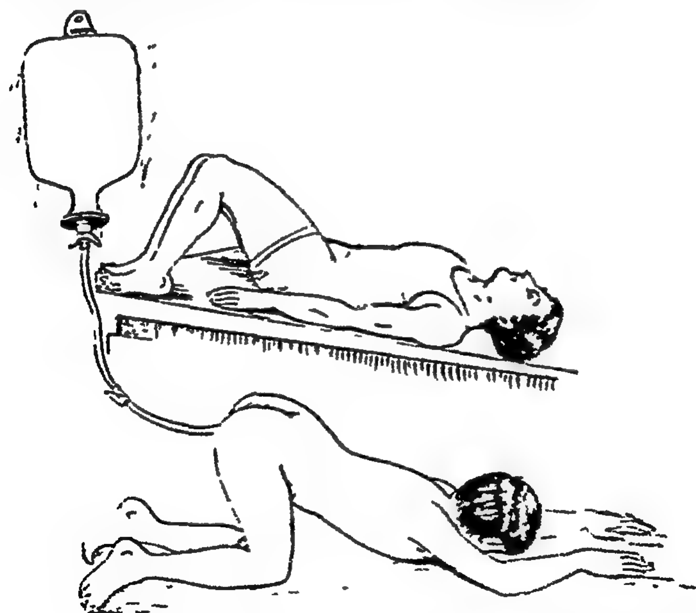
---

[1]यह एनिमा यदि पाठकोंको वाजारसे न मिल सके तो सात रुपये कीमत और एक रुपया डाक व्यय मनिआर्डरसे कुल आठ रुपये भेजकर प्राकृतिक चिकित्सा संघ, गोरखपुरसे मंगा सकते है।

एनिमाकी विधियां

१ लेनेका समय—यदि आप सुवह दो वार शौच जाते हों तो दूसरी वार शौच जानेके वाद और एक वार जाते हो तो पहली वार जानेके वाद, एनिमा लेना चाहिए।

जिन लोगोंको निरंतर कई दिन एनिमा लेनेकी जरूरत हो वह रातको सोनेके पहले एनिमा ले सकते है। इससे रातको नींद अच्छी आयेगी तथा और भी कई फायदे होंगे।



२ कैसे लें ?—एनिमा नीचे लेटकर लिया जा सकता है अथवा कुहनी और घुटनोंके वल होकर पुट्ठेको ऊपर करके भी लिया जा सकता है। जैसा चित्रमे दिखाया गया है।

३ **पानी पीना**—एनिमा लेने लगनेके पहले आध सेर गरम अथवा ताजा पानी पीना लाभदायक है।

४ **टांगनेकी ऊंचाई**—एनिमाका वेग या बर्तन चार फुटसे ज्यादा ऊंचाईपर नहीं रहना चाहिए। ज्यादा ऊंचाईपर रखनेसे पानी अंदर जोरसे जाता है, इससे हाजत जल्दी हो जाती है।

५ **पानीकी मिकदार**—आंतोंमें ५ सेरतक पानी लेनेकी जगह है, लेकिन किसी जानकारकी देख-रेखके विना इतना पानी नहीं लेना चाहिए। आरामसे जितना लिया जा सके उतना ही लेना चाहिए। आरंभमें लोग थोड़ा ले पाते हैं। अभ्यास हो जानेपर अढ़ाई सेर पानी आसानीसे लिया जा सकता है। पहले दिनोंमें दो अढ़ाई सेर लेना चाहिए लेकिन अधिक दिनोंतक लेनेकी जरूरत हो तो पानीकी मात्रा कम कर लेनी चाहिए।

पानी पहले कई दिनोंतक इतना गरम लेना चाहिए कि हाथको वरदाश्त हो सके। हाथ जितना गरम पानी वरदाश्त कर लेता है उतना आंतें भी कर लेती हैं। ११०से ११५ डिग्री (फारेनहाइट)तकका गरम लिया जा सकता है। गरम पानीसे सफाई अच्छी होती है। लेकिन नाजुक लोगोंको या ज्यादा दिनोंतक लेनेकी जरूरत होनेपर पानी कम गरम या ताजा लेना चाहिए। अथवा गरम लेनेके वाद शौचसे लौटकर पावभर ठंडे पानीका एनिमा लेकर उस पानीको आंतमें पड़े रहने देना चाहिए।

६ **पानीमें क्या डालें ?**—अढ़ाई सेर पानीमें खट्टे नीवूका दो तोला रस भी डालना चाहिए। पानी और नीवूके

रसको साफ कपड़ेसे छान लेना चाहिए। अढ़ाई तोला शहद भी ढाई सेर पानीमे मिलाया जा सकता है। जिनका कोठा कड़ा हो वे अढ़ाई सेर पानीमे एक तोला पिसा हुआ नमक मिला सकते है। छोटे बच्चोंको उम्रके अनुसार एनिमामे पाव डेढ़ पाव सादा पानी काफी होता है।

७ नोजल खोलना—एनिमा लेनेके पहले नोजलको खोलकर तोला दो तोला पानी निकाल देना चाहिए। इससे हवा निकल जाती है और मालूम हो जाता है कि नलीमे पानी ठीक आ रहा है। लेनेके ठीक पहले नोजलको खोलकर देख ले कि पूरा पानी जाता है या नही और नोजलकी घुंडी कितनी सीधमे रहनेसे पानी पूरा आता है। अक्सर लोग गुदामे लानेके बाद नोजल पूरा खोलनेका अंदाज नही पाते। इससे एनिमाका आधा काम भी नही होता।

गुदामें डालनेवाली नलीको घी या किसी मीठे तेलसे चुपड लेना चाहिए। एनिमा ले चुकनेके बाद इस नलीको साबुन और पूरे गरम पानीसे धोकर रखना चाहिए।

८ बीचमें पाखाना—लेते-लेते जोरकी हाजत हो जाय तो पाखाने जा आना चाहिए और यह मालूम हो कि पूरी सफाई नही हुई है तो फिर आकर एनिमा लेना चाहिए।

९ रुकना—एनिमा लेनेके बाद तीन चार मिनटतक रुकना और दायें-बायें करवट लेना अच्छा है। इससे मल अंदर पानीमे घुल जाता है।

१० पानी लेनेमें समय—२॥ सेर पानी लेनेमें ८-१० मिनटसे ज्यादा नही लगने चाहिए।

११ **एनिमाके बाद शौच**—कई बार ऐसा होता है कि एक बारके शौच जानेमे ही सारा पानी नही निकलता। न निकले तो परेशान न हों, चले आयें। थोड़ी देरके बाद हाजत हो तो फिर जायं। बचे हुए मलसहित पानी निकल जायगा। अगर आंतोंमे पानी रह गया तो घंटे दो घंटेमें पेशाव-द्वारा निकल जायगा। उसके लिए चिंतित होनेकी जरूरत नहीं है।

एनिमाका पानी निकालनेके लिए गुदापर ज्यादा जोर नहीं डालना चाहिए, न पाखानेसे जल्दी उठकर भागना चाहिए। दस-बीस मिनट आरामसे बैठे रहनेसे पानी मलको घुलाकर अपने आप निकलेगा।

१२ **पुराना मल**—एनिमाद्वारा आंतोमेंसे मल कभी-कभी इतना पुराना और इतनी मिकदारमे निकलता है कि देखकर रोगी स्वयं अचरजमें पड़ जाता है और उसे स्पष्ट रूपसे बोध होने लगता है कि इसी गंदगीकी बदौलत रोगोंकी एक बड़ी सेना उसके पीछे लगी हुई थी। एनिमाद्वारा आंतोंसे पांच-पांच दस-दस पाउंड मल निकलता देखा जाता है।

१३ **दो बार एनिमा**—अगर एक बार एक एनिमासे मल साफ न हो या कोठेमें मल ज्यादा होनेकी शंका हो तो एकके बाद दूसरा और तीसरा एनिमा भी लिया जा सकता है।

१४ **शौचस्थान**—शौचका स्थान एनिमा लेनेके स्थानसे ज्यादा दूर नहीं होना चाहिए, जितना पास हो उतना अच्छा है।

१५ **गर्भावस्थामें एनिमा**—जिन स्त्रियोंको गर्भके समय उल्टी वगैरहके उपद्रव होते हैं वे अगर खान-पान, व्यायाम आदि

ठीक रखनेके साथ-साथ कुछ दिनोतक एनिमा ले तो उनकी बहुत-सी पीड़ाएं दूर हो जायंगी।

कब्जवाली स्त्रियोंको गर्भकालमे और प्रसवके समय भी बहुत कष्ट उठाना पड़ता है। प्रसवके पहले तो एनिमा लेना बहुत ही आवश्यक रहता है। इससे प्रसव सुखद होता है।

१६ नहाना—एनिमासे पेट साफ कर लेनेके बाद तुरत नहानेमे कोई हानि नही है। बल्कि उससे स्फूर्ति आती है। नहानेका पानी गरम या ठडा अभ्यासके अनुसार लेना चाहिए।

१७ खाना—खानेके बाद फौरन एनिमा नही लेना चाहिए। खाली पेट या खानेके तीन-चार घटे बाद लेना अच्छा है। लेकिन कभी खानेके बाद अगर तत्काल पेटसे मल निकालनेकी जरूरत हो तो एनिमा लेनेमें कोई हर्ज नही है। एनिमा लेकर फारिग होनेके बाद आमतौरसे जो भोजन करते है वह करनेमें कोई आपत्ति नही है।

१८ जल-चिकित्साकी अन्य क्रियाएं—पेडूपर मिट्टीकी पट्टी लेनी हो तो वह पहले लेनी चाहिए, शेष सब क्रियाएं बादमे होनी चाहिए। कटिस्नान या मेहनस्नान पहले या पीछे जब चाहे लिया जा सकता है। इसी प्रकार रोजके टहलनेका क्रम भी पहले या पीछे जब चाहे पूरा कर सकते है।

१९ उपवासमें एनिमा—बहुत जरूरी है। बिना एनिमाके उपवास करना हानिकारक ही है। एनिमासे उपवास आसान हो जाता है। उपवासकालमे आंतोमें खूराकका ऊपरका बोझ न पड़नेके कारण भीतर पड़ा मल अपने आप आगे नही सरकता और एनिमा न लिया जाय तो वह अंदर

सड़ेगा और उसमे पैदा हुआ विष शरीरके खूनमें मिल जायगा।

उपवासकालमें कुछ लोगोंको बेचैनी रहती है, उसका मुख्य कारण भोजनका अभाव नहीं बल्कि शरीरमेंसे निकली हुई गंदगीका पुनः खूनमें मिल जाना है। एनिमासे संचित मलकी तथा रोज निकलनेवाले पित्त आदिकी सफाई होती रहती है। इसीलिए उपवासके समय अधिक पानी पीनेका विधान है कि, जिससे गंदगी खूनमें खिचने न पाये और पेशाब-पाखानेके द्वारा उसके बाहर निकल जानेमें आसानी हो।

२० एनिमाका निषेध

कुछ लोग एनिमाकी आदत लगा लेते है, अपना आहार-विहार सुधारनेकी ओर ध्यान न देकर एनिमाके भरोसे कब्जसे मुक्त रहनेकी कोशिश करते है। लेकिन इसके द्वारा वह कब्जसे कभी स्थायी मुक्ति नहीं पा सकते।

एनिमा तथा अन्य साधनोंके द्वारा जब पेट बिल्कुल साफ रहने लगे तब एनिमाका व्यवहार छोड़ देना चाहिए। आंतोंकी सफाईके ख्यालसे हफ्तेमें एक बार लेते रहना अच्छा है, अथवा बीचमें किसी दिन किसी कारणसे कब्ज रह जाय तो एनिमा लेना चाहिए। लेकिन आदतके रूपमें एनिमा लेनेकी सिफारिश नही की जा सकती।

आयुर्वेदमें कई प्रकारके रोगियोंको एनिमा देनेकी मनाही है। लेकिन मेरे ख्यालमे वह इसीलिए है कि इसमे अनेक ओषधियां मिलाये जानेका विधान है। यदि सिर्फ सादे पानीका एनिमा देनेका विधान होता तो शायद ग्रंथकारको सोचना पडता कि किसी भी रोगमें इसे कैसे मना किया जा सकता

है? फिर भी रोगी या रोगकी खतरनाक हालतमें किसी जानकारकी सलाहसे ही एनिमा देना उचित है।

बहुत बार एनिमा देकर मरीजको खतरेकी हालतसे बचाया भी जा सकता है। लेकिन ऐसे समय एनिमा देने, दिलाने, शौच कराने आदिका सब कार्य धीरजसे, बुद्धिमत्तापूर्वक कराना चाहिए। अशक्त रोगीके संबंधमें बराबर यह ध्यान रखनेकी आवश्यकता है कि हमारी किसी क्रियासे रोगीकी अशक्ति बढ न जाय।

एनिमापर शंका-समाधान

कुछ डाक्टर, वैद्य और दूसरे लोग भी, एनिमाके संबंधमें अक्सर कुछ शंकायें प्रकट करते हैं। यहां उनका समाधान करनेकी आवश्यकता जान पड़ती है।

शंका १—एनिमा अप्राकृतिक है। दूसरा कोई प्राणी कोठा साफ करनेको कहां एनिमा लेता है? मनुष्यको अपने आप ठीक शौच होना चाहिए।

उत्तर—दलील बिल्कुल सही है। दूसरा प्राणी दस्तोंकी—किसी भी तरहकी—दवा ही कहां लेता है? कहां बिना भूखके स्वादवश भांति-भांतिके भोजन करता है? कहां उनके लिए चाटकी दूकाने खुली है? कहां वह हाजतको रोकता है? कहां उसके पेटमें मल सडता है? कहां वह मेहनतसे जी चुराता है? कहां वह व्यर्थकी चितायें मोल लिये रहता है? कहां वह मनुष्यकी भांति आये दिन सिर दर्दसे कराहता है? दूसरा प्राणी कब कब्जकी शिकायत करता है? कहां कोई मनुष्यकी भांति भोगपरायण है? कहां कोई दूसरा प्राणी नशा करता

है ? कहां दूसरा प्राणी रातका सोनेका समय सिनेमामें गंवाता है ? अगर मनुष्य भी दूसरे प्राणियोंकी भांति कुदरतके इशारेपर चलना सीख जाय तो उसे एनिमा लेनेकी कतई जरूरत न रह जायगी । प्रकृति पथपर चलनेवाले-मनुष्योंको आज भी इसकी जरूरत नहीं पड़ती ।

शंका २—एनिमा लग जाता है, यानी उसकी आदत पड़ जाती है। उसके बाद एनिमा लिये बिना दस्त नहीं होता ।

उत्तर—यह सही है। एनिमाके पहले साधारणतः जो दस्त होता रहता है वह कई दिनोंका मल अंदर जमा हो जानेपर, ऊपरसे बोझ पड़कर होता है। पर एनिमा लेने लगनेके बाद बोझ पड़नेवाली दशा नहीं रह जाती। एनिमा छोड़नेके दो-तीन दिन बाद उसी तरह दस्त लगने लग जायगा। आंतोंमें दो-चार खूराकोंका मल इकट्ठा होते ही उसी तरह पाखाना आने लगेगा।

खान-पान आदिमें सुधार न करके सिर्फ एनिमाके भरोसे ही दस्त लाते रहनेपर आदत लग सकती है। लोग एनिमा लेते ही हैं इसलिए कि दस्त अपने आप साफ नही होता है। एनिमा छोड़ देनेपर अगर फिर वही हालत हो जाय तो इसमें एनिमाका कोई कसूर नहीं होगा।

एनिमा कब्जका संपूर्ण इलाज नहीं हो सकता। कई उपायोंके साथ वह एक बड़ा उपाय है। एनिमा कब्जका अस्थायी—तात्कालिक उपचार है, स्थायी नही।

शंका ३—एनिमा लेनेसे आंतें कमजोर हो जाती हैं।

उत्तर—गुदामें फुटभर तक पानी पहुंचाना ही एनिमाका काम

है। इतनेसे आंतें कमजोर नही हो सकती है। बाहर आबदस्त लेनेसे आंतें कमजोर नही होती तो भीतर पानी लेनेसे कमजोर होनेका कोई कारण नही है। ठंडे पानीके स्नानसे हमें बाहर जितनी स्फूर्ति मिलती है, उतनी ही ठंडे पानीके एनिमासे आंतोंको मिलती है। आंतोमें चौवीस घंटा मल सड़ते रहनेसे वे सशक्त नही होती ? ठंडे पानीसे धो देने मात्रसे कमजोर क्यों होने लगी ?

गांधीजीने "आरोग्य-साधन"मे एनिमाके संबंधमे कहा है,

"यह निरा भ्रम है कि इससे शरीर निर्बल हो जाता है। तुरत दस्त लानेके लिए एनिमाद्वारा पानी लेनेकी अपेक्षा दूसरा उत्तम इलाज नहीं है। बहुतेरी बीमारियोमें दूसरे इलाजके काम न करनेपर यही इलाज काम करता है। इस इलाजसे मल बिल्कुल साफ हो जाता है और शरीरमें नया जहर नही जमता। जिन्हे वात रोग हो, मेदेकी खराबीसे किसी भी प्रकारका दर्द हो, उन्हें एनिमासे एक सेर पानी लेकर देखना चाहिए। तुरत दस्त हो जायगा। इस विषयपर एक मनुष्यने एक पुस्तक लिखी है। उसने बहुतेरी दवाइयां करके भी बदहज्मीके चंगुलसे छुटकारा न पाया। उसका शरीर निर्बल होकर पीला पड गया था। एनिमा लेना शुरू करनेके बाद ही भूख खुली और थोड़े ही दिनोंमें उसकी तबियत बिल्कुल अच्छी हो गई। पीलिया—जिस रोगमें बदन बिल्कुल पीला पड जाता है—जैसी बीमारियां भी एनिमाद्वारा तुरत नष्ट की जा सकती है। यदि लगातार एनिमा लेनेकी जरूरत पड़े तो ठंडे पानीका लेना चाहिए।"

एनिमाके चमत्कार

प्राकृतिक चिकित्साके पूरे प्रयोगसे फायदा उठानेवालोंके तो हजारों उदाहरण मेरे सामने हैं—लेकिन उसके एक अंग एनिमाका उपयोग करके तात्कालिक लाभ लेनेवालोंकी संख्या भी कम नहीं है।

यहां सिर्फ एक उदाहरण दे रहा हूं।

एक दिन यकायक.....जीका पत्र आया कि ".....की तबियत बहुत खराब हो गई है, कलकत्तामें सब इलाज कर हारे, हकीमी इलाजके लिए उसे भाईके पास·····भेजा था, लेकिन वहां भी कुछ न बना, अब गोरखपुर लाना चाहता हूं, तुरंत इजाजत दीजिये, यहां मिनट-मिनट भारी हो रहे हैं।" तीसरे दिन शामको......रामजी अपनी धर्म-पत्नीके साथ लड़कीको लेकर आ गए। सुबह लड़की मिलने आई। मैंने हालत पूछी। बोली, बुरी-से-बुरी है, आपने जब देखा था तबसे कहीं बदतर।

"इस समय खाती क्या हो?"

"खाऊंगी-पीऊंगी क्या? संतरेका रसतक तो पचता नहीं है। हर खानेमें मुझे बदबू आती है।"

"दिनमें पानी कितना पीती हो?"

"पानीकी भी उल्टी हो जाती है।"

"पाखाना कैसा होता है?"

"दो-चार दिनपर कभी हो गया तो हो गया, गांठे-ही-गांठे।"

"नींद?'

"आती ही नही"

"और क्या कष्ट है ?"

"कष्टोकी कोई कमी नही है। सिरका भारीपन और दर्द तो चौबीस घटेके ही साथी है, पेटमे भी पीडा बनी ही रहती है। बदनका जोड़-जोड दुखता रहता है। किसी काममे मन नही लगता। दिन-रात सुस्ती और उदासीमे कटते है। किसीसे बात करनेको जी नही चाहता, न कही आने-जानेको। मुहका स्वाद तो हरदम खारा, बुखारकी-सी हालतका-सा रहता है।[1]

"मासिक"

"पूछिये मत, उस वक्त तो दर्दसे जान ही निकल जाती है। अनियमित तो रहता ही है। जब-तब आत्महत्या करके उस पीड़ासे छुटकारा पानेकी इच्छा होती है।"

मैने कहा, तो फिर पाओ छुटकारा. उसके लिए चाहिए क्या ? मुझसे आत्महत्याका सहज नुस्खा जानना चाहती हो ?

---

[1]यह कब्जकी भयकर दशा है कि जब अदर जहर बडी आंतों-द्वारा शोषित होने लगता है। प्राकृतिक चिकित्साके प्रसिद्ध (अमेरिकन) डाक्टर जान-हारवे-केलाग एम० डी० एल-एल० डी० ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक The Crippled Colon में लिखा है :

"जब बड़ी आंतें अंदर पैदा हुए विषोको सोखने लगती है तो पहले नीचे लिखे लक्षण प्रकट होते है—अवसन्नता, सोकर उठनेपर थकान, अनुत्साह, मनकी चंचलता, सिरमें दर्द तथा भारीपन, भूखका अभाव, मदाग्नि, मैली जीभ, वायुशूल, अतिसार, शौचमें अनियमितता, ठंड लगकर ज्वर, निद्राशून्यता।"

"नहीं ताऊजी, मज़ाक नही, सचमुच में पीड़ाके कारण जीनेसे आजिज आ गई हूं। लेकिन आप जानते है मरना इतना आसान तो नही है।"

"क्यों ? मै तो आसान ही समझता हूं। जीनेमें तो दुनिया-भरकी झंझटें है, मरना तो मिनटोंका काम है। लेकिन...... मरना चाहनेमें और मरनेमें जरूर बहुत बड़ा फर्क है। अच्छा तो इस वक्त तो तुम जाओ, नहाओ-धोओ, शामको सात बजे आ जाना, तुम्हारी और कथा सुनूंगा।"

"आज इलाज क्या होगा ?"

"कुछ नही, बिल्कुल आराम। शामको अधिक सुननेके बाद कलसे इलाजकी व्यवस्था होगी।"

शामको नियत समयपर लड़की अपनी कहानी सुनाने आई। मैं कुछ काममे था। वह मुंह लटकाये, हाथसे सिर पकड़े मेरे सामने बैठी थी। जान पड़ता था जैसे इसने सारे दु.खोंको या सारे दु.खोंने इसे पकड़ रखा है। चेहरेपर उत्साहकी कही एक रेखातक नजर नहीं आ रही थी।

अपना काम पूरा करते हुए मैंने पूछा, अच्छा कहो, डाक्टर-वैद्योंने तुम्हारे मर्जका नाम क्या बतलाया ?

"कलकत्ताके स्त्रीरोगके विशेषज्ञ डाक्टर रायने तो मेरी बीमारीका एक बड़ा-सा और अजब-सा अंग्रेजी नाम रखा था, जो मुझे आज याद नहीं। उसने कई महीने दवाए दीं, पर कुछ न हुआ। कभी जरा-सी राहत होती, फिर वही हालत हो जाती। वैद्य-हकीमोंने बीमारीका नाम कुछ नहीं बतलाया, कहा, कोई खास बीमारी नही है, कुछ दिन दवा खाओ, अच्छी हो

जाओगी। जब वह कहते कि कोई विशेष बीमारी नहीं है तो मुझे बड़ा बुरा लगता। मै कहती, ये मेरी जगह होते तो इन्हें पता चलता। उनकी दवापर मेरी कोई श्रद्धा नही थी। पर माताजीके डरसे कभी-कभी खाती और कभी तो झूठ कह देती कि खा ली और दवा फेंक देती। जब कुछ रोग ही नही बतलाते और दवासे कुछ होता भी नही था तो दवा खाकर क्या करती ?"

"खानेको क्या बतलाते ?"

"सब कुछ, जो जी चाहे। डाक्टर तो कहते, खूब खाओ, वर्ना कमजोर हो जाओगी। जब डाक्टर-वैद्य यह कहते तो मुझे बड़ा गुस्सा आता कि खाऊं कैसे, गलेसे आगे कुछ चले भी। होते-होते अब तो यह हालत हो गई कि कोई चीज मुहमें डालनेकी प्रवृत्ति ही नही होती। मैने आपसे बतलाया कि खानेकी हर चीजमे मुझे बदबू आती है।"

"कै सालमें यह हालत हुई तुम्हारी ?"

"चार सालमें।"

"उसके पहले ?"

"पहले तो हम लोग......(पंजाब)में रहते थे, वहां तो ठीक थी। मेरी हालत तो पंजाबके बंटवारेके समय, वहासे भागकर आनेमे रास्तेमें बिगडी।"

दूसरे दिन सुबहसे उसका इलाज शुरू हुआ। अढाई-अढाई सेर गरम पानीका एनिमा दो बार। एक बार शौच हो जानेके बाद फिर दूसरा। हर एनिमामें काफी मल निकलता। दूसरे या तीसरे दिन तो एक ही बारमें ४-५ सेर गरम पानीका

एनिमा दिया गया और पेटसे सेरों मल निकला। कई दिनोंमें मिलाकर उसके पेटसे पांच-सात पाउंड मल निकला होगा। महीनोंसे उसने कोई ठोस पदार्थ नहीं खाया था फिर यह इतना मल कहांसे आया? पुराना जमा था। महीनोंका होगा, वर्षोंका भी हो सकता है। सारा फ़साद, उसकी सारी तकलीफें इसी मलकी वजहसे थीं।

अगर उसकी कुछ दिनों और यही हालत चलती तो दशा अधिक विगड़ जाती। कभी-कभी ऐसी दशाओंमें अतिसार (पतले दस्त) हो जाता है जिससे कुदरती तौरसे मल निकल जाता है। अतिसार काम मित्रका करता है पर लोग उसको शत्रु मानकर उसका इलाज करते हैं। वह खुद इलाज होता है, व्यक्तिके अंदर जमा मलके निकालनेका। लोग इसे न समझनेके कारण इलाजका इलाज कराने दौड़ते हैं। अगर अतिसार न हुआ तो यह मल आंतोमें सड़ने लगता है। मल तो सड़ता ही है और उस सड़ानके विषसे आंतें भी सड़ने लगती हैं। आंतोंकी वनावट विगड़ जाती है। इसीको लोग पुराना पेचिश अथवा पुराना आंव कहते हैं। इस दशामेंसे और भी अनेकानेक भयंकर लक्षण पैदा होते हैं। रोगी अक्सर खतरनाक हालतमें पहुंच जाता है।

लड़कीका ज्यों-ज्यों पेट साफ हुआ उसके सब कुलक्षण दूर होते गए। उसे अपने आप भूख लगने लगी। दूधको देखकर उसे मिचली आती थी, अब दोनों वक्त पाव-पाव दूध लेने लगी। सुवह पाव दूध और कोई फल। दोपहरको गेहूंका दलिया या चोकरसहित आटेकी रोटी और खूब तरकारी तथा सलाद;

(कच्ची तरकारियोका) गामको। पावभर दूध और फल— जो उस वक्त बाजारमे मिलते। इस भोजनसे दोनो वक्त उसका पेट साफ रहने लगा। शरीरमे शक्ति आ गई। रोज चार मील घूमने लगी। मन प्रसन्न रहने लगा। घंटो मेरे सामने बैठकर सूत कातती। उसके चेहरेपर हँसी खेलने लगी, मानो जादूसे उसकी दशा बदल गई हो। वह रोम-रोमसे प्राकृतिक चिकित्साके प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट करने लगी। डाक्टर-वैद्योसे उसे पहलेसे ही घृणा हो चुकी थी वह और बढ़ गई। अब उसने जान लिया कि रोगके लिए दवा नही "आहार-विहार"में परिवर्तन जरूरी है।

: १६ :

कब्जमें मिट्टी

कब्जकी जड़ मिटानेमें आहार-विहार—खानपान, निद्रा और व्यायाम प्रधान हैं, पर ऊपरी मददके लिए एनिमा, मिट्टी और कटिस्नान आदि भी माने गये हैं। इस अध्यायमें मैं मिट्टीके बारेमे बतलाना चाहता हूं।

पहले कहा जा चुका है कि बड़ी आंतोंमें मल अधिक समयतक या कहिए अधिक दिनोंतक पड़ा रहनेसे उसमें गरमी पैदा होकर वह सड़ने लगता है। गरमी और सड़ानके कारण आंतें शिथिल हो जाती हैं। इसके कारण वह मलको आगे बढ़ानेका अपना स्वाभाविक काम पूरा नहीं कर पातीं। अंद-रूनी गरमीके कारण मलमें-का पानी जल्दी सूख जाता है और मल खुश्क हो जाता है। हमारे शरीरके अधिकतर रोगोंमें गरमी—बुखार या ताप रहता है। जब रोग निकल जाता है तब ताप भी चला जाता है। वास्तवमें तो बुखार रोग नहीं है, अंदर मल सड़नेसे शरीरमें गरमी बढ़ती है और वही ताप बाहर त्वचापर प्रकट होता है या त्वचाके रास्ते बाहर निकलता है। यही बुखार या ज्वर कहलाता है।

लोग कहते पाये जाते हैं, 'तापसे शरीर जल रहा है, फोड़ेमें बड़ी जलन हो रही है।' यह जलन और कुछ नहीं, भीतरी गरमीका बाहर प्रकट होना भर है। जिस क्रियाद्वारा

भीतरसे बाहर आनेवाले तापको हम जल्द निकाल सकते हैं उससे रोगीको तत्काल राहत मिलती है।

मिट्टी इसके लिए बहुत उपयोगी वस्तु है। शरीरके जिस हिस्सेपर मिट्टी लगाई जाती है उसके नीचे तथा आस-पासके भागकी भीतरी गरमीको वह खींच लेती है। इसीलिए मिट्टीकी पट्टीकी ठंडक धीरे-धीरे कम होती जाती है। लगभग पौन घंटेमें और कभी-कभी आध घंटेमें ही, ठंडक बिल्कुल चली जाती है, मिट्टीका पानी सूख जाता है। इस प्रकार गरमीके दूर होनेसे वहा पैदा हुई शिथिलता जाती रहती है और आंतोंमें गतिशीलता आ जाती है। यही कारण है कि मिट्टीसे तत्काल फायदा मालूम होता है। कब्ज दूर करनेके उपायोंमें मिट्टीकी पट्टी कुदरती उपचारका एक विशेष अंग बन गया है। मिट्टीकी पट्टीका चोट, सिरके भारीपन, पेटके दर्द, फोडे तथा डंक आदिपर भी सफलता-पूर्वक उपयोग होता है, लेकिन हम यहां उसकी चर्चामें नही उतरेंगे। मिट्टीके प्रचार पानेका विशेष कारण यह है कि ऐसी निर्दोष और सबके लिए सर्वत्र सुलभ वस्तु हमें दूसरी नही मिल सकती। जब-तब बहुतसे समझदार बननेवालोंको मिट्टीके लाभोंपर आश्चर्य प्रकट करते देखा गया है। वैद्य-डाक्टर भी कह देते हैं, 'अह, जहा बड़ी-बड़ी दवायें हार मान गई वहां मामूली मिट्टीसे क्या होना है?' यहां सारे उप-चारोंके मत्था टेक देनेपर मिट्टीके अपनी करामात दिखानेके सहस्रों उदाहरण मौजूद हैं। उनका उल्लेख करके पुस्तकका आकार बढाना बेफायदा होगा। मिट्टीमें लगना ही

क्या है, पाठक स्वयं आजमाकर देखे। मिट्टीके संबंधमें भारतके महान् पुरुष महात्मा गांधी कहते हैं :

"कब्जमें साफ मिट्टीको ठंडे पानीसे गूंधकर पेड़ूपर रखनेकी सिफारिश की गई है। वह बीचमें कपड़ा दिए बिना, पेड़ूपर मिट्टी रखनेकी है, लेकिन मैंने तो महीन कपड़ेमें, जैसे पुल्टिस रखी जाती है, वैसे पुल्टिस बनाकर रातभर पेड़ूपर रखी। सवेरे उठा तो हाजत मालूम हुई और जाते ही तुरत बंधा हुआ संतोषजनक दस्त हुआ। मैं कह सकता हूं कि उस दिनसे आजतक मैंने 'फ्रूटसाल्ट' तो शायद ही छुआ होगा। हां, आवश्यकता जान पड़नेपर कभी रेंड़ीका तेल, पौन छोटी चम्मचके करीब, सवेरेके पहर लेता था। मिट्टीकी पट्टी तीन इंच चौड़ी और छः इंच लंबी तथा मोटाईमें बाजरेकी रोटीसे दूनी या आध इंच मोटी होनी चाहिए।

मिट्टी कैसी हो

मिट्टी बहुत साफ, अधिक ज्यादा चिकनी या रेतीली भी नहीं होनी चाहिए, न खादवाली। खूब मुलायम हो, कंकरीली नही। अगर मिट्टी सूखी न मिले तो उसे धूपमें सुखाकर कूटकर महीन कर लें और छानकर घड़ेमे या टीनमें वक्तपर काम आनेके लिए रख छोड़े। जमीनकी ऊपरी सतहकी मिट्टी प्रायः साफ नहीं मिलती, एक डेढ़ फुट नीचे खोदकर अच्छी मिट्टी पाई जा सकती है।

जो लोग सिर्फ नामके लिए मिट्टीका उपयोग करते हैं उन्हें मिट्टीका फायदा नहीं मिलता। अगर कोई अन्नकी जरूरतको बिल्कुल घुना हुआ अन्न खाकर पूरा करना चाहे तो जैसे वह संभव नहीं है वैसे ही खराब मिट्टी लेकर मिट्टीकी जरूरत पूरी नही हो सकती। जहां कहीं मिट्टीका उपयोग

करना हो मिट्टी साफ और उपर्युक्त गुणोंवाली ही होनी चाहिए।

कलकत्तामे एक बहनके पैरमे चोट लग गई थी। चलने-फिरनेमें तकलीफ थी। घरवालोंके मनमे वहम पैदा हो गया कि चोटसे पैरकी हड्डी बढ गई है, वह कटानी पड़ेगी। वह बहन काटनेवाले डाक्टरको दिखाने जानेवाली थी। संयोगवश भेट हो गई। सब सुनकर मैंने कहा, आज तो उस डाक्टर-के यहां मत जाओ, हड्डी कटानी भी हो तो दो-चार दिनमे तो कोई फर्क नही पड़ता, एक बार मिट्टीको आजमा देखो। प्रयोगकी विधि बता दी कि पहले गरम करके बांधना फिर ठंडी बांधना। लेकिन सुबह टहलते-टहलते खयाल आया कि चलू देख ही आऊं और एक बार अपने सामने बधवा आऊं।

मैं गया, पूछा, मिट्टी मंगवाई है? नौकरने मिट्टीसे भरी पीतलकी एक छोटी बाल्टी मेरे सामने लाकर रखी। हाथमे एक टुकड़ा उठाते ही मन घबरा उठा। नौकर सामने एक स्थान-से ऊपरसे ही खोद लाया था। नामको मिट्टी थी, कामकी नही। मैंने कहा, फेको इसे, कहींसे अच्छी मिट्टी लाओ। नौकरने पूछा, थोड़ी दूरपर सड़कके किनारे गहरी नाली खुद रही है, वहांसे ले आऊं? वहांसे लाई हुई मिट्टी साफ थी। दो-तीन दिन मिट्टी बांधनेके बाद देखा, वह बहन मैदानमे घूमती मिली।

: १७ :

जलोपचार

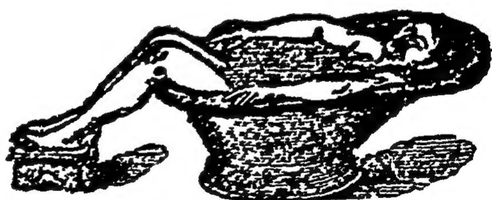
कब्जमें जलोपचार

कब्जमें ठंडी मिट्टीकी पट्टीसे होनेवाला काम ही जलोपचारसे भी होता है।

कब्ज दूर करनेमें जल-चिकित्साका प्रधान उपचार कटिस्नान है। इसके आविष्कर्ता जर्मनीनिवासी लूई कूनेने इस प्रयोगको प्रायः सभी तीव्र और जीर्ण रोगोंका नाशक सिद्ध किया है। उनका कहना बहुत कुछ सही है, इसलिए कि जीर्ण रोगोंकी जड़ तो कब्ज ही होती है।

कटिस्नान

नीचे कटिस्नानके लिए तैयारीका चित्र दिया गया है। किसी तरहके टबमें ठंडा पानी इतना भरना चाहिए कि उसमें बैठनेपर पानी नाभितक आ जाय। पैर टबके बाहर रखे जाते हैं, आरामके लिए किसी चौकीपर रखे जा सकते हैं। रोगीकी पीठ टबके पिछले भागसे लगी रहती है। टबमें बैठनेके बाद किसी खुरदरे कपड़े या तौलिएसे पेड़को दाहिनी ओरसे बाईं ओर और बाईं ओरसे दाहिनी ओर धीरे-धीरे मलते हैं। जोरसे रगड़नेसे त्वचा छिल जा सकती है।



कटिस्नान दससे बीस मिनटतक लिया जा सकता है।

दुबले आदमी अधिक-से-अधिक दस मिनट और जो बहुत मोटे हैं बीस मिनटतक ले सकते हैं। जाड़ेके दिनोंमें इस स्नानका समय —तीन-चौथाई या उससे भी कम कर देना चाहिए।

स्नान एक-दो मिनटसे शुरू करना चाहिए और रोज एक-एक मिनट बढ़ाकर आवश्यक समयतक पहुंचना चाहिए।

ठंडक अधिक हो तो यह स्नान आरंभ करनेके पहले सारे शरीरको हाथसे पांच मिनट रगड़कर तब टबमें बैठें तो शरीर गरम हो जायगा और ठंडक कम प्रतीत होगी।

कटिस्नानके बाद भीगे हुए स्थानको सूखे कपड़ेसे पोंछकर और तुरत कपड़े पहनकर टहलने निकल जाना चाहिए या कोई हल्की कसरत करनी चाहिए। जिनसे टहलना और कसरत दोनों न हो सके उन्हें कंबल ओढ़कर आध घंटेतक लेटना चाहिए कि कटिस्नानसे आई हुई ठंडक चली जाय और शरीर गरम हो जाय। लेकिन इस स्नानके बाद पूरा टहलने और कसरत करनेसे ही इसका पूरा फायदा उठाया जा सकता है।

कटिस्नानमें ठंडे पानीका प्रयोग पेटपर होता है जो आंतोंका स्थान है। पानीकी ठंडक आंतोंपर और सारे कटिप्रदेशपर अपना असर करती है। वहांकी गरमीको घटाती और ठंडक बढ़ाती है। ठंडक ताजगी लाती है। देखा जाता है कि गरमीमें लोग काम कुछ कम कर पाते हैं। ज्यादा गरमी बढ़ जानेपर कुछ तो अचेतसे होने लगते हैं। जाड़ेके दिनोंमें कार्य-शक्ति बढ़ जाती है, हमेशा कुछ करनेको जी चाहता है, थकान देरसे आती है। पानीकी ठंडक गरमीसे अचेत, निष्क्रिय एवं शिथिल आंतोंको अपना काम करनेको प्रेरित करती है।

कटिस्नानमें त्वचाके ठंडे पानीके संपर्कमें आनेपर वहां सिकुड़न पैदा होती है। इससे वहां रक्त कम हो जाता है। कटिस्नान वंद कर देनेपर इसकी प्रतिक्रिया होती है। वहां रक्त अधिक और अधिक वेगसे आता है। कटिप्रदेशकी ओर रक्तकी यह आकर्षित गति स्थायी होती है, क्योंकि हमेशा क्रियाका असर उसी वक्ततक होता है जवतक कि वह चलती है, पर प्रतिक्रियाका असर स्थायी होता है।

रक्तकी गतिको तीव्र करनेके लिए ही कटिस्नानके वाद टहलने अथवा कसरत करनेकी विधि है। कटिस्नानसे आरंभ हुए कामको व्यायाम जारी रखता और वढ़ाता है।

कटिस्नानका प्रयोग केवल आंतोंको ही शक्ति नहीं देता व्यायामके मेल हो जानेसे पूरा शरीर वलवान वनता और स्वास्थ्यमें सर्वांगीण उन्नति होती है।

कटिस्नानके संवंधमें नीचे लिखी वातें ध्यानमें रखें

१—पूर्ण स्नान जाड़ोंमें कटिस्नानके दो घंटे वाद या पहले, और गरमीमें एक घंटे वाद या पहले किया जा सकता है।

२—भोजन किया हो तो कटिस्नान भोजनके तीन-चार घंटे वाद करना चाहिए। कटिस्नान करनेके वाद एक घंटेतक कुछ नहीं खाना चाहिए। पानीके लिए कोई प्रतिवंध नहीं है।

३—ऋतुमती स्त्रीको कटिस्नान चार दिन वंद रखना चाहिए। पर टहलना जारी रखें शिथिलता मालूम होनेपर टहलना आधा या और कम किया जा सकता है।

४—कटिस्नान एनिमा लेनेके तुरत वाद लेना है पर एनिमा कटिस्नानके एक दो घंटे वाद किया जाय तो अच्छा है।